

麻美姐姐教你

手放這裡里 女人會很想要

AV女優坦白說的超快感性愛術



Table of Contents

目 录

[推荐序](#)

[自序](#)

[第一章 为了成就 最上乘的性爱](#)

- [1、麻美流的“变态”推荐](#)
- [2、女孩说“不行”，也表示喜欢？](#)
- [3、“一心认定”最令女孩感到厌恶](#)
- [4、理想的性爱中会产生“波动”](#)
- [5、成熟的性爱令人身心荡漾](#)

[第二章 女孩想要的性爱 〈前戏篇〉](#)

- [6、性爱高手擅长为人脱衣](#)
- [7、脱衣的秘诀](#)
- [8、爱抚的基本原则是由上而下](#)
 - [♥胸部与后颈](#)
 - [♥胸部与耳朵](#)
 - [♥胸部与背部](#)
 - [♥胸部与双腿间](#)
- [9、指交的注意事项](#)
- [10、对“干妹妹”先品玉](#)
- [11创建自己的“爱抚路线”](#)
 - [♥舔舐牙龈](#)
 - [♥用舌尖舔舐上颚](#)
 - [♥舔舐舌下背面](#)
 - [♥用舌头做活塞运动](#)
 - [♥用手指由耳壳往内部进攻](#)
 - [♥舔舐耳道入口的突起部位](#)
 - [♥将舌头伸进耳廓](#)

- [♥舔舐耳壳背面](#)
- [♥用包覆乳腺的方式来揉捏乳房](#)
- [♥同时爱抚副乳](#)
- [♥用舌尖画圆，从乳房外缘爱抚到乳晕](#)
- [♥用舌尖摆弄乳头](#)
- [♥用牙齿和舌头夹住乳头](#)
- [♥背脊要自腰部往上舔舐](#)
- [♥肩胛骨要由上往下画螺旋](#)
- [♥爱抚脊椎两侧时要一面观察对方的反应](#)

[12.油压按摩的相关推荐](#)

[第三章 女孩想要的性爱 〈插入篇〉](#)

[13.重要的是温柔和一体感](#)

[14.让女孩达到高潮的腰部运用术](#)

- [♥压迫运动](#)
- [♥斜向运动](#)
- [♥掉头运动](#)
- [♥活塞\(前后\)运动](#)

[15、最终阶段要以“三浅一深”的节奏来进行](#)

[16、基本三体位的腰部运用技巧](#)

- [♥采用正常体位时](#)
- [♥采用骑乘体位时](#)
- [♥后背式体位](#)

[17.插入是“使用阴茎来爱抚”](#)

- [♥G点刺激术](#)
- [♥子宫颈口上部刺激术](#)
- [♥子宫颈口下部刺激术](#)

[18、女孩喜欢的肛交](#)

[19、适合肛交的体位](#)

- [♥后背式体位](#)
- [♥侧入式体位](#)
- [♥屈姿体位](#)
- [♥背对伸展体位](#)
- [♥背对侧入式体位](#)
- [♥背对坐姿体位](#)

[♥背对骑乘体位](#)

[♥横卧体位](#)

[♥骑乘体位](#)

[第四章 女孩想要的性爱 〈体位篇〉](#)

[20、体位的变换要流畅](#)

[21、基本九体位的插入术与爱抚方法](#)

[♥正常体位](#)

[♥背对正常体位](#)

[♥面对面骑乘体位](#)

[♥背对骑乘体位](#)

[♥面对面坐姿体位](#)

[♥背对坐姿体位](#)

[♥后背式体位](#)

[♥侧入式体味](#)

[♥站姿体位](#)

[22、变形体位的插入术与爱抚方法](#)

[♥扬脚体位](#)

[♥半卧体位](#)

[♥女仰体位](#)

[♥扬脚背对站姿体位](#)

[♥面对面侧入式体位](#)

[♥四肢体位](#)

[♥悬缢位](#)

[♥松叶开腿](#)

[第五章 和女体有关的 不实流言](#)

[23、那些传言是真的吗？](#)

[24、脚踝粗的女性很松？](#)

[25、巨乳既无脑又迟钝？](#)

[26、“公车”的乳头或性器官颜色都很黑？](#)

[27、阴蒂一兴奋就会勃起？](#)

[28、阴道上偏的女性多为名器？](#)

[29、淫乱是会遗传的？](#)

- 30、屁越大，越容易让女性高潮？
- 31、失神乃是究极的性高潮？
- 32、女性在高潮时会潮吹？
- 33、爱液越多，女方越有感觉？
- 34、所有的处女都会出血？

第六章 女孩喜欢的性爱 〈要点篇〉

35、女孩喜欢的亲吻

- ♥舔舐嘴唇四周
- ♥舔舐下巴四周
- ♥夹住嘴唇
- ♥咬啮嘴唇
- ♥将舌头伸入
- ♥吸吮嘴唇
- ♥从背后接吻
- ♥舔舐舌头背面
- ♥让舌尖彼此触碰
- ♥吸吮舌头
- ♥运用唾液的亲吻
- ♥舔舐口腔内的敏感带
- ♥把舌头交缠在一起
- ♥耳朵的亲吻
- ♥后颈的亲吻
- ♥腋下的亲吻
- ♥乳头的亲吻
- ♥肚脐的亲吻
- ♥背脊的亲吻
- ♥臀部的亲吻
- ♥大腿的亲吻
- ♥两腿之间的亲吻

36、女孩喜欢的品玉

- 1、用舌尖轻戳
- 2、旋转舌尖
- 3、用整个舌面舔舐
- 4、用上下唇夹住并吸吮

5、用舌头背面舔舐

6、用下唇和舌头夹住

7、用上唇和舌头夹住

37、女体的神秘“潮吹”

38、让女孩潮吹的六个方法

♥两点刺激法

♥朝外挠抓法

♥G点连打法

♥G区域刺激法

♥G点压迫法

♥马奔式挠抓法

39、全身各部位的爱抚方法

♥后颈

♥胸部

♥腋下

♥背部

♥屁股

♥大腿

♥两腿之间

40、深度性交的推荐

♥后背式体位

♥面对面坐姿体位

♥狮子舞*

♥抬腰坐姿体位

♥背对坐姿体位

♥前倾背对坐姿体位

♥屈姿体位

♥金鯪*

♥站姿体位

♥橧立

♥单脚伸展体位

♥双脚伸展体位

♥伸展正常体位

♥松叶开腿

♥站姿松叶开腿

♥抬腰骑乘体位

♥后仰骑乘体位

♥后仰背对骑乘体位

♥背对背跪姿体位

♥背后侧入式体位

♥69式

41还是不能错过的乳液按

后记

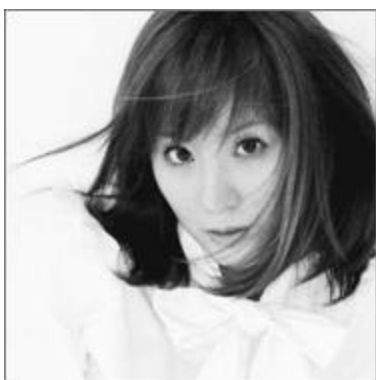
麻美姐姐教你

手放這裡里 女人會很想要

AV女優坦白說的超快感性愛術



作者介紹



麻美由真

麻美ゆま

生于1987年3月24日，出生于东京。身高158cm，体重43kg，血型AB。她喜欢收集香水，会英文和弹钢琴。

麻美由真于2005年10月出道，是一名日本AV女优，属Muse Communication（ミューズコミュニケーション）旗下艺人。2006年时夺得由18间AV制作公司联颁的最优秀女优赏。她的作品曾5度（2005年11月、12月、2006年2月~4月）获得日本影碟出租率冠军，是近年最受欢迎的AV女优之一。

推荐序

因为有爱，所以你会希望对方跟你一样舒服

麻美由真(麻美ゆま)的作品我看得不多，印象中的她，总像是一位开朗的傻大姊，很敬业地完成每一次的演出。其实麻美由真今年也才**24**岁，但已阅人无数、身经百战的她，绝对有资格出这本《麻美姐姐教你手放这里女人会很想要》，告诉经验值不如她的你我，到底什么才是女孩喜欢、想要的性爱。

全书分为前戏、插入、体位等篇章，最后还有贴心的要点复习，内容要言不繁，算是相当实用。其中我特别要推荐的是〈插入篇〉，正如同作者麻美自己所说的，前戏的技巧在相关的男性报章杂志中已经谈很多了，其实大部分年的男生在这方面的基本知识已经足够，但是关于插入之后到底要如何摆动，却比较少人讨论，使得男性同胞只好学着**AV**男优一般狂抽勐送。

所以或许这本书最有价值的部分，就在于麻美由真传授我们，究竟插入之后该如何摆动。毕竟**AV**从来都只适合欣赏，并不宜当作模仿的对象，或是学习的教材。从穗花到吉泽明步，再到麻美由真的本书，在这三采所出的一系列**AV**女优性爱教学的书籍中，其实不断在告诉所有男性读者一件事：性爱跟性交最大的不同就在有“爱”。因为有爱，所以你不会只顾着自己爽；因为有爱，所以你会希望对方跟你一样舒服。透过麻美由真一再的提点，将可以帮助大家和相爱的人共同开拓出“最美的时光”。

知名人气部落客 雨狗

自序

我喜欢“超喜欢”这个词

我喜欢“超喜欢”这个词目我超喜欢湛蓝的晴空！超喜欢动物！超喜欢钢琴！超喜欢英文！超喜欢工作！超喜欢朋友！超喜欢男生！，超喜欢接吻！

当然也超喜欢性爱！

而且也超喜欢买了这本书的你！

突然这么说，真不好意思(笑)。

但是，我会在开头说那些话是有确切理由的。

本书的书名是《麻美姐姐教你手放这里女人者很想要》，而你真正想要的性爱(最理想的性爱)又是什么样的呢？人有千百种，我想答案也形形色色。

顺便一提，对我而言，最上乘的性爱，就是和心仪对象的第一次。终于和一直以来都好喜欢、好喜欢的对象结合，那时的喜悦是无可取代的。既高兴得快要掉泪，又觉得好舒服。

我希望大家务必要实行那种“最上乘的性爱”，于是决定出版这本书。总结起来，“超喜欢”一词就是的关键字。

我以自己拙劣的经验为基础，把我认为的“女孩真正想要的各种性爱技巧”写在这本书里，也为此做了许多功课(笑)。

不过，说真的，技巧这种东西怎么样都无所谓！

比起技巧，还不如将原原本本的自己毫无保留的表达出来，会让女孩更加开心。与其以性爱高手自居，为我做这、做那，还不如像我们一样，觉得舒服就不愤羞的呻吟出来。绝大部分的女孩都应该是这么想的。

以AV为业的我这样说或许不恰当，但我希望你别被AV介绍的性爱给骗了！没有任何技巧可以胜过“喜欢”的这份心意。

男女双方裸着身体，打从心底渴求对方，这就是我所认为的“理想的性爱”。为了成就“真正舒服的性爱”，希望这本书能稍微派上用场。如果能因此对你有所帮助，将是我最高兴的事。

二〇〇九年三月
给最喜欢的你 麻美由真

第一章

为了成就

最上乘的性爱



1、麻美流的“变态”推荐

别看我这样，我一旦爱上了就会很专情。这是真的(笑)！
既不会噤腿也不会撒谎，就算撒了谎也会马上被看穿。我对于恋爱，真的是直截了当。以开车来比喻，就好像总是打到最高速档(笑)。就连我自己也不晓得为什么会爱得那么深，觉得很不可思议。

有时候会有人对我说：“偶尔来次玩玩的性爱也不错”，甚至提出邀约，但我并不想要什么一夜情的对象！对于说那种话的人，我只想告诉他们：汽车的方向盘或许需要“空隙”^{*}，但对恋爱和性爱而言，“玩玩”^{*}是不必要的。

从事裸露工作的我说这些话，或许会让人觉得“骗人的吧”、“又来了”、“真爱开玩笑”这种事我真的一次也不曾有，我想今后也不会有。

仅限肉体关系的交往，对我而言完全不存在。从事AV的工作之后，我这种想法更加强烈了。

之所以这么说，是由于我认为，若做爱总是玩玩而已，就永远都无法成就最上乘的性爱。

我刚才也说过，与其说性爱中最重要的是技巧什么的，不如说是毫无保留的展现出原本的自己。要完全展现自己，需要极大的勇气，对吧？我想这大概需要“真心”才能做到，“逢场作戏”是难以达成的。

大家要不要快点停止逢场作戏，拿出你的真心呢？(笑)

然后，请你在女孩面前毅然展现出自己。为此，总之要先克服害羞。

说到这个，要先抛开“会被对方讨厌”或“对方会觉得自己很变态”等等矫饰与自尊，坦率说出希望对方怎么做，以及自己想做些什么。

男方一旦变态起来，就连女方也会跟着变态，会想要充分帮你口交，连后庭也愿意帮你舔。

但要是男方扭扭捏捏的，女方就无法主动去做那些变态的事(笑)。我认为真心的性爱是没有禁忌的。因此，请快点变态起来吧(笑)！女方应该在等你变态起来。若男方高兴，女孩无论何时都会感到开心

^{*}“空隙”和“玩玩”在日文中趣写为“游～”

2、女孩说“不行”，也表示喜欢？

我想，人果然不藉言语说出来就无法表达。

虽然我说希望你坦率一点，但就连我们女孩在真心希望你来碰时，有时也会无法坦白提出要求。

性爱是男女双方裸身进行的合作行动。合作的行动中，需要沟通交流。不想做的事，就说不想做，若希望对方为自己做什么，只要确实传达就好。

一面这么做，一面逐步了解对方的习惯与喜好。但请你记住，每个女孩都很害羞。其实就连我也非常害羞，真的(笑)。

品玉也真的非常令我害羞，我觉得如果要品玉的话，还不如由我帮男方口交要好得多。

咦？难道这样并不叫害羞？对不起(笑)，回到正题。

举例来说，女孩常常说：“不行”，对吧？然而，当我们女孩说“不行”的时候，绝大多数的情况都意味着“可以”——总觉得好复杂，对吧(笑)。

但是，女孩这种生物就是这个样子！只是，的确也会有不行的时候，因此弄清楚她真正的意思，是非常重要的。

又更复杂了吗？真不好意思(汗)，但请从女方的语气和表情来判断。如果她用撒娇的语气说“不行～”，当然就表示没问题。当她稍微鼓起脸颊说“不～行”时，基本上是没有答应，但大概也表示“无论如何都要的话，可以考虑”(笑)。

若还无法理解这种微妙的用法差异，就不能算是成熟的男人喔！比方说，我真的无法接受男方碰我腋下，但却有男人一心认定我在克制自己而进攻过来，这种情况真的很令人伤脑筋。若只觉得困扰还算好，但若男方那样对我，有时候好不容易才高涨的情欲模式就会瞬间冷却。

“‘不行不行啦’也表示喜欢……”男性在不知不觉中很容易有这种想法，但请你一定要知道，这句话也有表示“真的不行”的时候。

3、“一心认定”最令女孩感到厌恶

要挑战新的性爱招式时，沟通交流(事前确认)也是必要的——例如肛交。常你自己想帮女方舔时，请开口询问，希望女方帮你时也问问看吧！不可以害怕遭到拒绝。

起初因害羞而拒绝，过几天却答应了，这种事对女孩而言也会发生。这就是所谓的“女人心”。

我认为在做的过程中，两人就算不交谈，也能知道对方的性敏感带和最有感觉的地方在哪。但你不应该随便就加以认定。请你不要抱着“你喜欢这样吧”的想法来进攻。

这并不仅限于性爱，把自己的想法套用在任何事物上都是最不好的，女孩遭受那种对待时，常常明明没感觉，却必须装出有感觉的样子，那样真的很痛苦。因为痛苦，就不想做爱了。因为不想做爱，心情也渐渐冷却下来。所以，最终就分手了。

为了不形成这种恶性循环，请男性从平日就要注意，不要在做爱时“一心认定”，把自己的想法硬套在女孩身上。

从事AV工作的我这样说或许不太恰当，但常常有人模仿AV情节，对吧？我认为那也是“一心认定”的一种。那些男人一定是“一心认定”那样做女方就应该会有感觉。但AV始终都是欣赏用的，不是拿来学习的。况且，我平时的喘息声才没有那么大声呢(笑)！

4、理想的性爱中会产生“波动”

我认为“波动”在性爱过程中是很重要的。在理想的性爱中，会产生“理想的波动”。

我觉得制造波动的是男方，巧妙搭上波动的，则是我们女孩。不太快也不太慢，既不过于沉静也不是永远激烈——我觉得，能为我制造这种绝妙波动的人，是真正的性爱高手。

我认为性爱的关键并非时间长短，而是浓度。有时只花了十分钟就获得满足，也有做了两小时还不满足的状况。

有许多方法可以制造配合对方时间的波动。即使“上乘理想波动”的时间只有一下下，但那种快感，仍然令人舒服到有点难以表达。

相反的，我最想避开的是模式化的性爱。

我觉得，模式化的性爱就不能算是性爱了。好像交往久了、习惯了以后，连性生活都会“模式化”。但是，“习惯”和“模式化”是不同的。“习惯”是“熟悉”，而不是“模式化”。为了避免模式化，双方一起合作，一点一点的改变，是最好的。

举体位为例，只要双方同心协力，即使一样是男上位，也可以制造出抬腰、并腿或张腿等等不同的变化。采用背对骑乘体位时，除了进行活塞运动之外，让双方都看到插入的部位，在视觉上也很欢愉。后背式体位也一样，只要稍微改变角度，阴茎就会顶到不同的位置，每一次都可以发现全新的快感。

我认为一面借此制造变化，一面产生理想的波动，是抵达“最上乘的性爱”的捷径。

5、成熟的性爱令人身心荡漾

在我的性爱经验中，最擅长这种“波动制造法”的对象，是一个比我年长的男性。我觉得成熟男与性和年轻男性很不同，他们不仅经验丰富，也比较从容。既不会一副饥渴的样子，也较能够控制自身的情绪。那样的特质，在做爱时也会显现出来。

具体来说，为我做了那么多的入，他是第一个。在那之前，从来没有人舔过我脚底和脚趾，当我第一次被他舔的时候，甚至觉得很疑惑。

除此之外，他也没有事先明说，不知不觉间就用脱下的衣物把我绑住了。总而言之，我在许多方面被他开发了。

即使他在说：“你怎么这么湿”道类“助性”的用语时，他仍然表现得很温柔。“助性”的用又是用得稍微不恰当，就会让人瞬间“急冻”，但他完全没有这种问题。他每说一句，我都兴奋得颤抖。

现在回想起来，那个人就是那么重视对方，希望双方能一同享受，才可以做到那种程度。也是因为这样，我才能自然而然敞开心房，也才能那么投入。

年轻人的笨拙当然也很可爱，但我有点觉得他们有些部分还是比不上成熟的男性。那么，接下来我要基于自己那样拙劣的经验，来介绍“女孩真正想要的性爱”。当然，这终究是我麻美由真一个女孩的想法，并不能套用在所有的女孩身上，也不是万用的方法。

不过，在书写这本书时，我自己收集了各式各样的资料，也做了许多色情的研究(笑)。读完后，若你能发现一些你也能认同的事情，我会非常开心的。那么，就立刻从“前戏”开始吧！

第二章

女孩想要的性爱

〈前戏篇〉



6、性爱高手擅长为人脱衣

念到“前戏”这个词，你会想像出什么样的情况？大多数人都会想像“使用手指或舌头爱抚裸女身体”的画面吧？

的确，一般而言都是如此。但是，对女孩而言就是有点不同。举例而言，假设你和她两个人进了宾馆。男性会认为，前戏是在床上脱光之后才开始的，对吧？然而对女方而言，打从推开房门起，前戏就已经开始了。

包含脱光之前的行为(例如你为她脱衣)与过程在内，对女孩而言，那些都是前戏。如果你是个脱衣高手，光是这样，就能让女方满心期待。

此外，若你不单只是脱衣，还能在脱衣的同时一面为她爱抚全身的话，那就棒得没法说了！

光是这样，女方在被你脱下内裤时，大概已经湿透了吧（笑）！

并不是说，没有前戏的性爱就不是性爱，但前戏对女孩而言确实很重要。

你会不会在刚开始交往时，花许多时间在前戏上，但一旦熟悉了之后，就不知不觉的打混起来？很快把她剥光，随便摸个两下，就马上放进去。

在女性对交往已久的男友的不满项目中，以上述的“敷衍前戏”占最多数。

“不管交往一年还是两年，都希望男方好好营造气氛来为我脱衣。”这是女孩的真心话。

即使女方不是你的女友，或者对方是第一次做爱，与其装成高手，用单手解开她的胸罩，还不如一面为她仔细爱抚，一面为她脱衣。这样做，绝对更能博得女孩的喜爱。

相反的，只把女孩很快脱光，自己却还穿着衣服的男子，真的是失败者！这样的人应该要先了解，女孩自己一人先被脱光，会很难为情，热情也会在等你脱衣时冷却掉！

一面被男方爱抚，一面和男方一起脱衣，这才符合女孩的理想。

7、脱衣的秘诀

进入宾馆或房间之后，首先请你抱紧并亲吻她。

吻完之后，把环抱住背部的手缓缓往下移动，隔着衣服温柔的抚摸她的臀部。重要的是，不要急躁。偶尔被男方粗鲁的脱光虽然也很刺激，但基本原则还是要温柔、慢慢来。

先从上半身开始脱起。

当女方脱下T恤或针织棉上衣而举高双手时，男方若温柔的舔舐她的腋下或侧腰，应该很不错吧？

我的腋下很怕痒，基本上不让人碰，但有些人一旦进入情欲模式，平时怕痒的地方也可能会变成敏感带。

胸罩不要马上解开，请你隔着胸罩，用拇指与食指轻柔地掐住乳头，在这里开始，始终以温和的刺激为基本原则，太用力的话反而会产生反效果。

当她开始喘息，请你以往上捧的方式，连同胸罩一起探捏整个乳房。秘诀是用手抵住胸罩下缘的钢丝处，温柔的向上捧。

让手指在她的乳房外侧和锁骨四周游移也很刺激，沿着胸罩的肩带抚摸也很色情。若以要碰不碰的微妙抚触，以指尖在她身上游移，她肯定会不由得喘息。

即使拉下肩带，也还不到取下胸罩的时候，不如先将手伸进胸罩里揉捏乳房、虽然这和直接碰触没两样，但光是有没有穿着胸罩的差别，女孩的感觉就会大大不同。

用双手不疾不徐的为她解开胸罩，再次以由下往上捧的方式，温柔的揉捏胸部，然后一面徐徐脱下她的裙子或裤子。

为了不镶脱下的衣服皱掉，将衣服整齐折好放在床边。如果男方这么费心，会女方更有好感。

内裤也不可以马上就脱掉！

或许她穿的，是为了这一天而事前准备的“战斗内裤”，在此请仔细享受隔着内裤的爱抚吧！要诀是让女方意识到内裤的剪裁线，也就是让手指与舌沿着内裤的剪裁线游移。若你沿着内裤边缘，为她抚摸大腿根部一带，之后再以搓揉性器官整体的方式加以刺激，一切就很理想了！

让女方暂时俯卧，顺着她臀部的浑圆曲线抚摸，或许也不错。

对于经验丰富的女孩，也可以像要掀开她的内裤般来进行。这是要唤起她对于内裤被扯开的羞耻心，让她因为后方走光而获得耻辱的快感。不加触碰，只对着她的身体吹气，也是不错的方法。

再次让她仰卧后，请你隔着内裤沿着阴毛全面爱抚阴阜。以掉头运动和振动为基本原则，效果远比直接碰触来得大。

我也建议你轻轻的按压阴蒂一带。另外，以手掌从内裤侧边滑入，并抚摸她骨盆的突出部位，也很不错。要点在于始终都从侧边滑入，所以得请你伸手，由正面的侧边滑进去。

若她穿的是绑带内裤，就把带子拆开吧！女孩也期待你这么做。

但拆开后始终维持原状，不可以整件脱掉。

像这样，让她穿着内裤进行爱抚，是要借此带给她“被男方看到仅穿着一件内裤的模样”的喜悦和羞耻心。

穿着可爱内裤的女孩，尽管嘴上说害羞，心里却肯定等着你这样做。“隔着内裤摸，比直接碰触更有感觉，这样想的女孩也比你想像的多。

在那当中，也有一些女孩不想弄湿内裤。如果是那样，她应该会自己主动先脱掉，或要男方帮自己脱，因此不须担心。

一面爱抚她的身体，一面流畅的脱衣，最佳秘诀就是每当脱到哪里，就进攻到哪里。为此，手和嘴都不能停下来。请你一直触摸她的身体，一面亲吻、舔舐，一面为她脱衣。

衣服流畅的被脱下来，回过神来时，已经光着身体了——让女方有这种感觉是最理想的。

一件一件脱，一面用嘴唇亲吻、舔舐距离最近的部位。只是如此，就能成为脱衣高手。

8、爱抚的基本原则是由上而下

花费许多时间，一边享受、一边把她脱光后，正规的爱抚终于要开始了——不可以立刻猴急的进攻两腿之间啦！

要一面提高快感、一面吊她胃口，所以爱抚以“由上而下”为基本原则。首先从胸部开始，要注意的是“由外而内”与“由柔转刚”这两点。秘诀是不要立刻朝乳头下手，要吊她胃口。

首先请你用整个手掌包住乳房，以轻轻往上捧的方式加以揉捏。不要冷不防一把紧抓，要从头到尾都轻柔的将整个乳房往上推，也就是刚才提过的“向上靠拢”的感觉。女孩的乳房，在构造上就是会在向上拢时产生快感。

接着，由外侧朝乳头画同心圆，以慢慢缩小圆周的方式来抚摸她的胸部，这个时候绝对不可以碰触乳头。这也是一种所谓的吊胃口的技巧。

当男人对女孩使出这种技巧时，女孩会毫不抗拒的专注于快感的世界。很少男人知道，即使不直接碰触乳头，只要借由反复爱抚乳房，快感也会一点一点的传到乳头。

手掌和手指的爱抚结束之后，要轮到用舌头来爱抚了。首先以进攻胸部隆起处的四周为基本原则，又以让舌头在胸下围游移特别有效果。

这么做的同时，用舌尖轻轻沿着乳晕舔舐，一面画圆，一面靠近乳头。请你翘起舌尖，一边感受乳晕的凹凸，一边画圆舔舐。用鼻尖轻搔，或许也很不错。

但是若女方胸部较小，可能会因为整体乳房过于敏感而很怕痒，因此请你观察她的反应来进行。

若她是巨乳，请你一面舔着乳晕，一面轻轻握住双边乳房，以摇晃整体的方式给予轻柔的振动。由于脂肪的重量，会将振动的效果传到乳头，那种感觉一定会令她很舒服。

那么，现在要轮到乳头了！胸部上，就以乳头最为敏感了！

乳头是和性快感有相当关联性的感觉器官，也是神经的集中处。或许是因为这样，所以也有男性称乳头为“上半身的阴蒂”。

没错，乳头就像阴蒂一样，正是神经集中的地带，请你慎重并仔细的爱抚它。

搓揉、抚摸、舔舐、掐捏、轻戳、弹动——请你一面这样做，一面将其视为宝物般地对待它。一开始，请你张开手掌，以轻轻掠过的方式来抚摸乳头。秘诀是要碰不碰，保持微妙的距离。

我建议乳头的爱抚，要以极度微妙的抚触开始。技巧高明的话，女方的身体一定会突然颤抖起来。

此外，用食指和中指轻轻夹住乳头，把手掌贴在乳房上加以振动，也会很棒。由于能同时振动乳头和乳房，所以快感应该会加倍扩增，并扩散到整个乳房。

然后，用大拇指或食指的指腹，由下往上轻抚或弹动乳头吧！这么做的同时，也一面用另外四根手指搓揉乳房。指腹轻柔的摩擦感，会对女孩产生适度的刺激。乳头充分勃起后，请你用食指或中指指尖，像轻敲钢琴键盘般，直挺挺的轻戳乳头尖端。不是要让乳头凹陷喔！是以温柔的抚触，来享受乳头的膨胀感！

手指的爱抚结束后，请男方保持舌尖翘起，像挠抓般舔舐乳头尖端。

尖端也是一个面，所以以舌尖往这个面轻轻挠抓，是很重要的技巧。

借由这种吊胃口似的，既酥痒又不可思议的刺激，会让女方的快感度持续得更久，甚至使快感攀高。

男方将女方的乳头连同乳晕一起含进口中，用舌尖以旋转的方式来爱抚乳头也不错！诀窍是一面用舌尖画圆，一面旋转乳头。嘴唇的刺激和舌尖的刺激互相配合，效果将会倍增。

用翘起的舌尖绕着乳头旋转时，用舌头摩擦乳头侧面，这个概念是很重要的。无论是画圆或由下往上旋转都可以。

偶尔轻戳或吸吮乳头，也很有效果！因为在本能上，乳头对吸吮般的刺激就是难以抗拒。在吸吮的同时，男方的头部若能像在口交般前后移动，发出吸吮声并控制力道的强弱变化，我认为那样是很棒的。

像要把勃起的乳头压回乳房般用舌尖轻戳，或许也不错。要集中于一处，具韵律感的进行。翘起你的舌尖，一面直挺挺的轻戳，一面徐徐加快速度吧！

男方把脸上下左右小幅转动，一边观察女方的反应，一边轻咬她的乳头，也是一个方法。

轻咬是爱抚乳头的最后阶段。请你一面观察女方的反应，一面以两片嘴唇用力夹住，用唇和舌夹住或轻咬乳头。

若她喜欢刺激一点的性爱招式，在乳头上涂冰淇淋之类的东西再舔干净，也是一个方法。用勃起的阴茎来爱抚乳头，也很能给予刺激。

以阴茎前端轻戳、压迫、绕着乳头旋转，或是用包皮系带刺激乳头，你本身也可以尝到快感。

胸部的爱抚，可以借着和其他部位同时爱抚来让效果倍增。从女方的胸部和后颈、胸部和背部等部位开始，最后再同时爱抚胸部和两腿之间吧！那么，我来针对每个部分各给一个建议吧！

♥胸部与后颈

一边对胸部施展指技，一边往女方的后颈吹气及舔舐。

♥胸部与耳朵

一边对胸部施展指技，一边用舌头爱抚女方的耳朵。往她的耳朵吹气，用舌尖进出耳道及舔舐耳垂。

♥胸部与背部

手指沿着女方的背脊游移，用舌尖旋转乳头，或反过来在舔舐背脊的同时，用手掐捏和触摸乳头。

♥胸部与双腿间

一面用舌尖舔舐乳头，一面用手指夹住及触摸阴蒂。当然也可以反过来，一面品玉，一面伸长手臂来爱抚乳房与乳头。

9、指交的注意事项

爱抚完胸部之后，要轮到两腿之间了，但是绝对不可以马上攻向两腿之间！请你装作要往两腿之间而去，让嘴唇在女方的脚趾或小腿肚上游移。只要被男方像口交般舔舐脚趾，女孩都会因此而湿润。

顺带一提，以前也有人为我用嘴含过脚趾，我对那股太过舒服的感觉感到相当疑惑(笑)。然而，也不是说只要乱舔一通就好。

在道里，每个部位都需要一点技巧。

例如舔舐女方的大腿内侧时，要从膝盖侧边一带往两腿之间蜿蜒前进。背部要沿着背脊往上舔舐才理想，若越过背脊横向舔舐，就没有那么舒服。请你根据舔舐的部位，来寻找各自最适合的舔舐方法。

“希望你快点靠近两腿之间，却一直都不来”，这种被吊胃口的感觉，应该会使女孩的快感曲线急速上升。

不急躁、慢慢花时间爱抚，就是引出女孩快感的最大秘诀。那么，让我们进入两腿之间的爱抚吧！

首先，我认为爱抚阴蒂的方法，只要向女方自身的自慰方法看齐，就是最简单的方法。

最常见的做法是用食指或中指的指腹像轻抚般摩擦阴蒂。用食指与中指(或中指与无名指)夹住阴蒂，像画圆般搓揉也是很常见的做法。

女体中最敏感的部位就是阴蒂，但这部份却有相当程度的个体差异，每个女孩都不一样。请你若无其事的向她询问，什么样的做法最舒服。接着，我想来谈谈指交：

有效的指交方法，是按压、轻敲、一面画圆、一面摩擦G点。刺激G点时，“朝外抓挠”的概念，是很基本的。

男方将插入阴道的一根（或两根）手指固定成钩状弯曲的手势，手腕出力朝外挠抓。用另一只手的拇指丘(拇指根部的鼓起部位)抵住阴蒂，女孩会因被加倍刺激而有加倍的快感。

然而，别忘记也有许多女孩害怕指交。

这类恐惧或害怕，通常是由于过去疼痛的体验所留下的心理创伤。她们定曾体会过被人用手指强行刺激所受到的痛楚。许多男人只知道粗暴的用手指在阴道中伸进伸出，完全不知道自己的指甲弄伤了女孩的阴道黏膜。

如果想藉指交让女方高潮，你必须事先把指甲剪短到快露出甲床的程度，这可是最基本的规矩喔。

还有，虽然我这个AV女优不该这么说，但我觉得或许是受到AV中潮吹情节的影响，许多男性认定用手指彻底进行活塞运动，就是“指交”。然而，那是很大的误解！

就像我前面所说的，AV是观赏用的，不是拿来学习的。因为，那始终都是“做给观众看的戏”嘛！

想用手指让女孩高潮的话，并不需要过度的活塞运动。

若只是要插入并进行活塞运动，使用表面光滑、不易伤及阴道的阴茎，要来得舒服得多。

指交并不是阴茎的替代品！

正因为手指能碰触阴茎碰不到的地方并加以刺激，所以指交才有意义。由于每个女孩阴道黏膜的强韧度，有个体性的差异，所以每次都要注意女孩的反应。刚开始时，请你从轻柔的按压开始，再逐渐以挠抓的方法来进行。

最好的做法，是直接询问女方，尤其是当你想让女方潮吹时，沟通是不可或缺的。若女方感到疼痛，就绝对不可能潮吹。

有些事光从身体的反应是看不出来的，请你一边询问女方会不会痛，一边渐渐加快速度。

但是，初学者将手指插入女孩的阴道，仍可能会伤到对方。所以，一开始只能用一根手指。此外，我认为插入的部分只到第一指节，会比较保险。要是再深一点，恐怕就会伤到阴道。

我再说一次，指交时不需要高速的活塞运动。

让女孩感到舒服的指交，秘诀在于按压阴道内的各个地方来加以刺激。接着，发现敏感带后，将手指别曲成钩状，并以指腹挠抓性敏感带。这样一来，阴道四周便不会因摩擦而感到疼痛，也不会伤及阴道内壁。和经验较浅的女孩做爱时，请你要特别注意这点。

10、对“干妹妹”先品玉

如果女方是比较不容易湿的“干妹妹”类型，我建议在指交之前先品玉。如此一来，将手指插入时，对方也不会感到疼痛了！因为被品玉过的女孩，她的性器官一定已经湿润了！

若男方在女孩湿润之前就插入手指，只会让对方感到疼痛而已。为女孩品玉后，唾液会成为润滑剂，手指插入时，也会比较顺利。首先，我希望你在品玉之前要先了解，虽然舌头很轻松就能左右蠕动，但上下蠕动却不容易。

若能活用舌头的这项特性，应该就能施展富有变化的高明技巧。比方说，要缓慢而轻柔的刺激时，就上下蠕动；需要敏捷的动作时，就把脸部旋转九十度并左右蠕动舌头。

要为女方舔舐阴蒂时，我认为一开始要隔着小阴唇摆弄阴蒂会比较好。由于阴蒂对于被剥开般的刺激难以抵抗，如果男方脸部旋转九十度，藉舌头的左右蠕动来摆弄阴蒂的话，会让女方非常舒服。

若阴蒂勃起了，请你用上下嘴唇将小阴唇掀开，用舌头温柔的舔舐它。秘诀是嘴唇不要离开，尽可能让阴蒂多露出来一点，用舌头以画圆方式全面舔舐。

如果女方的性爱经验已丰富到某种程度，男方让她仰躺抬脚，用两手固定臀部，就此把脸埋进去或许也不错。刻意发出吸吮声，作为唤起女方羞耻心的方法也很有效。

虽然我这么说，但我本身其实非常害羞，对品玉也害羞得不得了。因此，在我第一次仰躲着、被男方抬高双脚时，当时我的脸简直快要喷火了(笑)。使用**69**式时，就是你露一手(舌?)的时候了。双方互舔性器官的**69**式，是前戏中不可欠缺的一种性爱招式。请你为女方充分的品玉，直到她无法继续为你口交下去的程度。把女方的阴蒂含进嘴里、用嘴唇夹住、用舌尖轻戳、连小阴唇一起含进口中，

像口交般套弄也不错吧！

用舌尖为她掀开小阴唇后，像画圆般用舌尖全面舔舐或旋转阴蒂周围，都会更有效果。

11 创建自己的“爱抚路线”

前戏是性爱中重要的序曲。正因如此，要是在此失败了，女方难得的兴致也会瞬间冷却。

相反的，若在前戏就能让她很有感觉，即使女方原本没有兴致，也会在无意中动了感情而允许这一切——就是女人心。

为此，到此为止提到的技巧都不可缺少，但更重要的是如何以自然的流程，顺利的进行爱抚。

因此，我想建议你先创建自己的“爱抚路线”。那么，我要来介绍自己推荐的爱抚路线。

基本的流程是：接吻、脖子、耳朵、乳房、乳头、背部、臀部、侧腹、脚趾、脚裸、跟腱(小腿肚下方)、小腿肚、膝盖后方、大腿内侧、两腿之间。

从接吻开始，到两腿之间结束。请一面抓住各部位的几个要点，一面进行爱抚吧！

首先由接吻开始。

接吻对女孩而言是非常重要的。会受人称赞的高明技巧，是用舌尖准确的爱抚对方口中的快感地带。我来列举几个要点吧：

♥ 舔舐牙龈

把舌头伸进女方的唇齿之间，左右舔舐牙龈。由于是平时不常受到刺激的部位，只要轻微的刺激，快感就会更加倍。

♥ 用舌尖舔舐上颚

自己摸摸看，就会发现口腔中在上牙龈后方有个快感地带。吻功高明的男性一定会进攻这里。

♥ 舔舐舌下背面

位于舌下的两条粗血管，以及中间的部位，都是快感地带。请你把舌头伸进女方的舌下，用舌尖轻轻触碰。

♥ 用舌头做活塞运动

用舌头在对方口中进进出出做活塞运动。舌头互相摩擦的感觉会让人联想到口交或插入，兴奋度也会提高。接吻后轮到耳朵。

耳朵的爱抚意外的有效果，不能错过。

♥ 用手指由耳壳往内部进攻

我认为曾被人细心爱抚耳朵的女性并不多，因此更有进攻的价值。请你让舌头从整个耳壳游移到内部。但是，也有一些女孩无论如何都不让人碰自己的耳朵。先往女方的耳朵吹气，若她不抗拒的话就没有问题。

♥舔舐耳道入口的突起部位

耳道入口的突起部位被称为“耳朵的阴蒂”。在爱抚耳道之前，请你用手指抚摸，舌尖轻轻舔舐这里。

♥将舌头伸进耳廓

耳廓与耳沟可说相当于女性生殖器中的大阴唇和小阴唇。请你把舌头伸进去，沿着耳沟轻柔地蠕动。温热的吐气将发挥奇妙的作用。

♥舔舐耳壳背面

为她舔完正面后，背面也要舔舐。这和女性生殖器是一样的道理。请你从耳垂背面向上舔到耳朵上方。有可能光是吹气，就能让女方湿润。

由后颈经由锁骨往胸部前进的路线上，有好几处重要的性感地带。要点在于沿着粗血管通过的地方前进。

这么做，不久就会抵达胸部。

如同我刚才说的，正因为胸部是上半身最敏感的地带，更加需要纤细的抚触。太用力或太轻都不行。

请你配合女方适当斟酌自己的力道。

♥用包覆乳腺的方式来揉捏乳房

乳房中包含了乳腺，请你用从乳房表面包覆住乳腺的方式，像由下往上捧般轻轻揉捏。

♥同时爱抚副乳

副乳是人频在进化途中的第二对乳房，是位于乳房侧面到锁骨中间一带的弧状地带，请你同时揉捏女方的副乳和乳房。

♥用舌尖画圆，从乳房外缘爱抚到乳晕

我认为从乳房隆起处的外缘往乳头靠近时，一面用舌尖画同心圆，一面徐徐靠近是比较理想的。

但这时还不可以碰触乳头！

♥用舌尖摆弄乳头

将女方的乳头含进口中后，用舌尖以旋转的方式来摆弄它。由于乳头侧面及根部特别敏感，请你用舌尖绕着乳头的侧面和根部一起旋转。

♥用牙齿和舌头夹住乳头

用上门牙和舌头夹住女方的乳头，藉上门牙给予强烈刺激，藉舌头给予较弱的刺激。两者合为一体，就能形成绝妙的感受。

来到乳头之后，女方应该会以为下一步就是私处。然而请你在这里也还是抱着吊她胃口的意图，将爱抚路线移往背部。

♥背脊要自腰部往上舔舐

我想，要往上还是往下舔，会因女孩的喜好而不同，但一还是先向下舔舐两侧之后，再从腰部向上舔舐。

♥肩胛骨要由上往下画螺旋

在背部当中，敏感度次于脊椎的就是肩胛骨。

窍门是一面在骨头突出的部位画着螺旋，一面用舌头流畅的爱抚。请你用舌尖轻柔的舔舐它。

♥爱抚脊椎两侧时要一面观察对方的反应

脊椎两侧也要以螺旋的方式由上往下舔舐，当然应该也有女孩会觉得痒，从头到尾都要观察女方的反应，这是基本原则。

背部的下一步要移往臀部。

如果女方的内裤还没有脱掉的话，也可以沿着内裤边缘来舔舐，或意识着臀窝的位置，像描绘般加以舔舐。

爱抚完臀部之后，在这时再度向上移往上半身。请你爱抚她的侧腹和腰部曲线。有直线向上与蜿蜒进行这两种舔舐的方法。请你两种都试试看，再选择反应比较好的那一种。在那之后的路线是脚趾、脚踝、跟腱、小腿肚、膝盖后方、大腿内侧。尤其以脚趾特别敏感，请你像口交般把她的脚趾一根一根的含进嘴里。大腿内侧也是很重要的敏感带，希望你以蜿蜒或螺旋状，从膝盖旁向上舔至大腿内侧。这样做，最后到达的部位是两腿之间。

两腿之间的爱抚，要请你先以画圆方式舔舐大阴唇周围，再沿着左小阴唇、右小阴唇、阴蒂这条路线前进。

舔舐大阴唇的要诀，是用舌尖抵住并用全面搓揉的方式来舔舐。

要进攻阴蒂时，在舔舐之前先用鼻尖以摩擦的方式来碰触也不错！

确认女方经够湿了之后，请你把沾了爱液的手指插入阴道寻找G点。事先确认G点的位置，是为了在插入后能准确的以阴茎刺激。我再重复一遍，要放入手指时，从头到尾都要轻柔的进行。

然后，如果可以的话，请你在这里先让她高潮一次。一面用舌头舔纸阴蒂，一面用手指摩擦G点，这样的“两处齐攻法”是很有效果的。

总而言之，前戏中最重要的是流畅的爱抚。

创建自己的“爱抚路线”并精通的话，你的“性爱力”一定会更升一级。

12.油压按摩的相关推荐

对了，大家有没有做过油压按摩呢？如果没有做过，请你一定要试着把它当作前戏的项目之一。

要使用的按摩油，只要选购药妆店贩卖的婴儿油之类的就可以了。无添加香料或具有香味的产品(芳香精油)等种类，可说是五花八门、样样俱全，只要依个人喜好来选择即可。

或许会有人觉得用乳液也可以，但乳液和按摩油是完全不同的东西。乳液干了之后会黏黏的，不适合在床上使用。相较之下，按摩油即使干了也不会黏，在床上铺上浴巾就可以享受。即使施以同样的爱抚，光是身上涂了按摩油，女方的反应就会因此有戏剧性的转变。这是由于女方涂了按摩油的身体受到温柔的按摩，血液循环变好，疲劳感也一扫而空，所以身体更能做好准备，也更能有所感受。

在步骤上，首先让女方俯卧。若你让女方俯卧，她就看不到你的一举一动，会在和以往不同的感觉中接受按摩。按摩的部位最先由脖子开始。

沿着女方后颈的动脉与静脉，把手掌上抹开的按摩油涂抹上去，以轻柔的指压来为她按摩。这个时候也别忘了爱抚后颈，像揉捏般按摩的话就很完美。接着是肩膀。

秘诀是从脖子侧边轻柔的移往肩膀。为了让女方更放松，你就缓缓的为她探捏吧！诀窍是用大拇指的指腹，温柔的按压。背部的按摩，请你沿着脊椎来进行。

我认为一面以双手拇指腹为她按压脊椎两侧，一面从后颈滑行道髌骨是很好的。到达髌骨之后，请你再次朝着后颈加以指压。

屁股在油压按摩中是一大要点。

请你将拇指和食指抵在相当于内裤边线的部位，像是将整个臀部往上捧般为她按摩。由于屁股的感受意外迟钝，所以稍微用力一点按摩也没关系。

内裤边线的下一步是臀窝。

请要求女方稍微对屁股施力，应该会产生两个下凹的地方，那就是臀窝。尽力要用拇指丘抵住这里并加以振动。

女方当然会觉得很舒服，对于唤起她的羞耻心也很有效果。由于这里会直接影响到子宫，所以很重要。

请你假想她正穿着丁字裤，依然用拇指丘沿着丁字裤的三角地带(从腰部到尾骨附近)来为她按压。

而双脚就从小腿肚往大腿，滑顺的加以按摩吧！

从双脚向上到屁股时，我认为微微打开她的双脚来唤起她的羞耻心是很不错的方式。

虽然不太为人所知，但脚掌也是个敏感带。

请你将脚趾一根一根的涂上按摩油，同时以清洗脚趾前端的感覺，缓缓为她按摩，也可以慢慢将她的脚趾含进口中。

若女方在持续按摩的过程中进入情欲模式，就连平时很怕痒的地方也应该会转为敏感带，比方说膝盖后方。按摩油的滑溜触感，以及要碰不碰的抚触，保证会让女方快感倍增。

大腿主要以进攻内侧较有效果。

请你让女方打开双脚，借此唤起她的羞耻心，用指腹从膝盖侧面慢慢向上抚摸到大腿根部。一般以单脚来仔细进行是很重要的。大腿根部上也有隐藏的敏感带。

一用手指按压大阴唇与大腿根部的交界一带，就会出现下凹处。请你将双手合十(双手手掌平贴的状态)对准这个地方-以振动。她一定会大叫：“这还是第一次”(笑)。

按摩肛门周边时，希望你把单膝伸入她打开的双脚之间，并以这样的姿势来进行。膝盖下压的刺激与体温的加乘效果非常好。

以指腹和指甲前端轻轻向上抚摸她的会阴与肛门入口也很不错！

以这样的方式大略将身体背面按摩完毕之后，终于要轮到正面了——首先从胸部开始。

请你双手交叠在乳沟上，像画圆般为她按摩。要诀是以把胸部向上拢的方式来进行。将大拇指抵住乳头并加以振动也很有效果。

结束胸部按摩后，这一次把指腹从腋下滑到侧腹吧！窍门是从沿着身体曲线的概念一口气滑过去。若女方仿佛要因此发出呻吟，请你再从侧腹向上抚摸回到腋下。

比基尼线的部位则请你用指腹和指甲前端轻柔的往上、往下抚摸。这样做是要让她期待你往两腿之间前进”。

两腿之间的按摩要从耻丘开始。

请你用拇指抵住女方的耻丘，就此加以按压、旋转及振动。由于耻丘的快感和阴蒂有直接关联，效果极大。

阴蒂则要以刺激阴蒂脚*的概念来加以按摩。

请你将阴蒂连小阴唇一起用手指夹住并轻柔的振动，并上下进行摩擦运动。不仅手指，也可以使用阴茎。

由于有按摩油的滑溜感，即使用阴茎来按摩也不会疼痛。如果要形容的话，请你想泡浴室*的“刷洗”*与“贝洗”*的要领。

但是，你自己可千万不要在她高潮前就射出来了喔(笑)！

可防止女性肌肤干燥，同时又能提高快感度的油压按摩，实际享受过的女性应该还不多才对。

按摩油的滑顺感触让人心情愉快，是一般的性交方式中绝对得不到的快感。只要学会运用按摩油的性快感按摩与插入术，无论对方是哪种女性，都一定可以让她高潮。请你务必要尝试一次看看！

*阴蒂脚，阴蒂的构造由外而内依序是阴蒂头、阴蒂体和阴蒂脚。阴蒂体往内深入的部分分为一对阴蒂脚，性兴奋时会充血膨胀。

*泡泡浴，是一种日本特有型态的“风俗店”，有独立的浴室供泡泡浴小姐为男性顾客提供性服务。

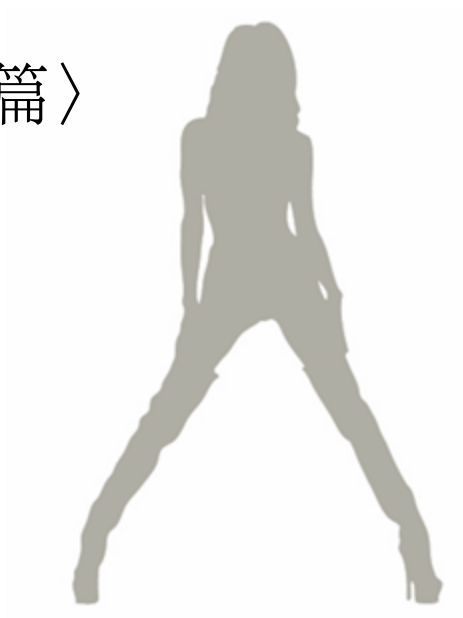
*夕洗，将阴毛比喻为毛刷，意指女性跨坐在男性的手腕或腿上，藉阴毛为其清洗身体。

*贝洗，“贝”隐喻女性生殖器，“贝洗）”意指女性用下体为男性清洗身体。

第三章

女孩想要的性爱

〈插入篇〉



13.重要的是温柔和一体感

被人用手指和舌头刺激阴蒂，以及用手指刺激G点，其实都很舒服。但是说真的，想藉插入和对方合为一体，并因此达到高潮，才是女孩们的真心话。

男性也一样，虽然大家都喜欢借由口交来获得快感，但最后还是想在女方体内射精，对吧？自慰暂且不提，既然和喜欢的人做爱，当然会希望精神层面也能获得满足。

为此，还是唯有“舒服的插入”一途。

但是的男性只是一味激烈的往上顶，仿佛相信唯有钻孔机般劲烈的活塞运动，才能把女孩导向顶峰。

然而，那竟还是错误的。女孩们追求的并不是激烈和坚硬的插入，而是温柔的一体感。

为什么男人们要那么激烈的进行活塞运动呢？

其一是因为活塞运动越是激烈，藉摩擦带来的快感也就越强烈，对吧？也就是说，那是为了男性自己的快感。

还有一个原因是，他们误以为这样做，女孩也会很舒服。我认为这和为了让女孩潮吹而胡乱进行指交一样，都是受了AV的影象。我曾一再强调，AV始终是“仅供鉴赏”而已。

然后，我想得到的第三个原因，是因为他们不知道活塞运动的相关正确诀窍。前戏的技巧等等在男性杂志常常报导，因此某种程度的知识他们是具备的。但是插入后的摆动方式却很少谈到，不知不觉中就只好看AV来模仿了。

因此，男人们就深信，胡乱进行活塞运动可以让女孩高潮。于是，他们抱着“我想快点射、想快点让她高潮”的焦躁感，一插入就立刻进行单调而激烈的活塞运动。

但是你知道吗？只有这样的男性，才会让人评为“前戏的技巧明明那么好，插入后却功亏一篑”。

这样做的话，在这之前所努力的前戏就全都泡汤了。所以，本章要介绍几个会让女性忍不住称赞的腰部运用术。

“前戏很从容，但插入后的瞬间，从容感就不见了”为了不让女方做出这样的评语，请你务必要参考看看。

14.让女孩达到高潮的腰部运用术

首先，你知道女孩的阴道内有G点和子宫颈口两个快感点吧？大略来说，若能以阴茎刺激这两个地方，就算是拥有高明的腰部运用技巧。

要说“除此之外的动作全都是多余的”，也不算过分或夸张。但这两个部位是无法只藉变换体位，就能给予充分刺激的。

而且，我觉得大部分无法将女方带往高潮的男性，即使变换体位，也都只是一再重复相同的腰部动作罢了！这样子就算变换体位也不会有什么效果。

若要提高女方的性快感，变换体位就不用说了，插入的角度、速度与节奏，全都要制造变化是很重要的。

为此，你需要高明的腰部运用技巧。

腰部运动关系到能否藉插入让女方高潮，这样说并不为过。

腰部的运用法大略可分为压迫运动、斜向运动、掉头运动和前后运动〔亦即活塞运动〕等四个种类。

男方要懂得交互运用这四种腰部运动，才能高明而有效的刺激阴道内这两个快感点。在那当中，掉头运动和压迫运动可以同时提高阴道内部和阴蒂的性快感，因此这两种特别重要。

那么，我要抓出这四种基本运动各自的要点并加以介绍。

♥压迫运动

这种腰部运用法，是藉深深插入的阴茎的根部或耻骨来压迫阴蒂，以龟头压迫、子宫颈口。和稍后介绍的掉头运动及活塞运动合并使用，更能提高效果。

♥斜向运动

这种腰部运用法，是在插入后上下或左右摆动腰部。上下运动是AV界的主流。

以这样的视角再次观赏你，就会明白大多数的男优在插入后会最先让腰部上下运动，而且从中段到后段，也很常用上下运动。

忘记什么时候了，我曾经问过某个男优，据他所说斜向运动是一种以阴道口为支点的杠杆原理。

据说若在正常体位时进行这样的上下运动(若采侧入式体位就左右运动)，冠状沟便能够刺激到阴道前壁和后壁。

听说技术更高竿的人，会交互运用上下运动和活塞运动，藉冠状沟像挠抓般刺激G点。

我说过AV不是用来学习的，但唯有这些可以拿来参考。不过，不需要那么激烈的进行喔！我要再三强调，AV始终只是做给观众看的。

♥掉头运动

男方以阴道口为支点来掉头腰部，以“O”字运动与“U”字运动为基本原则。这样做，可以藉冠状沟毫无遗漏的刺激女方的阴道内部。

借由和压迫运动等一起连动，比敏捷的莲动更能引出效果。

♥活塞(前后)运动

这项运动是在阴道较浅的部位小幅前后运动，并以深深的抽送来刺激阴道深处。记住一个概念：活塞不是用来向前突刺，而是要在向后拔的时候，用冠状沟刺激阴道内部。

女方快到最高潮时，男方当然要大胆的摆动腰部。但是若从一开始就一味进行激烈的活塞莲动，就会因为太过单调而让女方觉得烦腻。

15、最终阶段要以“三浅一深”的节奏来进行

那么，我来根据这四种基本运动，谈谈节奏的控制方法。举个例子来说，活塞运动中有好几种控制节奏的基本方式。那就是重复九次较浅的活塞运动后，再深入阴道三次的“九浅三深”，以及浅进三次后，最后再深深插入的“三浅一深”。

女方的性快感越高涨，男方越要减少浅进的次数、增加深入的次数，这样会比较理想。

就算是同一种运动，只要改变节奏，就能让女方觉得仿佛是完全不同的运动。要是更进一步让速度也产生变化，应该可以衍生出很多种运动的变化型。例如，从较为缓慢的动作开始，徐徐加快速度转为激烈的运动，又突然回复到缓慢的动作。即使同样是“三浅一深”的节奏，也能借由控制快慢来产生好多种变化型。

也有男优说，在通往高潮的最终阶段，以“三浅一深”进行四到五次抽送是比较理想的。他表示：“起初插入时，要一面感受阴茎与爱液互相融合，一面让阴楚慢慢往深处入侵。我认为进行小幅的活塞运动会比较容易融合。到达阴道深处后做压迫运动，藉中节奏的轻快运动来摩擦阴道中的敏感带，尤其是G点，再以斜向运动度过中间阶段。”：

更进一步将掉头运动与压迫运动交互莲用，在最终阶段以快节奏的“三浅一深”活塞运动来刺激子宫颈口的话，据说也不错。真不愧是男优，以实战为基础的方法很有说服力。

此外我还想到，如果男方在脑海中一面数着“一、二、三、四！（这时深深插入）”一面摆动腰部的话，或许还可以防止早泄喔（笑）！

16、基本三体位的腰部运用技巧

女孩每天的敏感带都不一样。

比方说某几天是G点非常敏感，也有某几天子宫颈口一带比G点更舒服。在生理期前、生理期后与排卵期等时段，也会各有微妙的差异。

因此我想先提醒男性，希望你尽可能找出女方当天的敏感带。为此，我建议一开始先进行指交，并同时找出当天她阴道内最有感觉的点。但是，也不必因为要配合当天阴道内的敏感带，而使用“松叶开腿”等体位啦(哭)！

AV中常见的变形体位，始终只是为了反映观众的视觉欲望，并不是要反映AV女优真正的欲求。

稍后我将会针对体位谈谈许多内容，但我认为基本上只需要正常、骑乘及后背式这三种基本体位，顶多再加上侧入式体位就够了。

要让女孩高潮，只要三种基本体位就够了！在那以外的体位，请你当作调剂来使用就好。

“但是，只有这样，女孩会腻吧？”

或许你有这样的疑虑，但让女孩嫌腻的，并不是体位种类太少，而是腰部运动单调的节奏或速度。

不标新立异，极其自然的性爱——女孩对男性们的期望只是这样而已。

让我们依照这个期望，来找出三种基本体位的“高竿的腰部运用术”吧！

♥采用正常体位时

请男方把腰部稍微放低，以朝着阴道前壁向上戳的概念来扭动腰部。藉斜上运动或活塞运动可以为女方刺激G点；相反的，进行斜下运动或活塞运动可以刺激阴道后壁。也有男优说，由于正常体位的斜向运动以阴道口为支点，刺激会同时传到阴道内壁和阴道口，一举两得。

在最终阶段，男方若采取挺起上半身的姿势就可以插得更深，深深插入，再交互运用压迫运动和掉头运动吧！

♥采用骑乘体位时

摆出骑乘体位之后，首先请男方完全不动，并让女方自由摆动。这么做，是要让女方寻找自己阴道内的敏感带。

举例来说，女方若开始前后摆动腰部，就是一面刺激阴蒂一面让龟头抵住G点的证据。

若女方上下摆动腰部，不妨想成是她想藉深度活塞运动来刺激阴道深处(子宫颈口)吧！若她希望你插到阴道深处，你要以向上戳的方式来配合女方的腰部摆动。像这样判断女孩的需求，对男性而言是必要的。

在男方掌握主导权的情况下，请你要注意稍微抬高女方的腰部，一面上下运动腰部、一面深深抽送。这个时候也别忘了为女方爱抚阴蒂。

请你一面这样做，一面配合女方的动作来扭动腰部，同时刺激阴道口、阴道内壁全体以及子宫颈口。

♥后背式体位

采取后背式体位时，记住一个概念吧：要借由稍微朝下的活塞运动来刺激阴道前壁。朝女孩的腹部温柔的突刺，上下摆动腰部，藉冠状沟刺激G点。

相反的，男方把腰部放低，以向上戳的概念来进行活塞运动，则可以刺激阴道后壁。这一点在斜向运动中也是一样的。

水平向前戳可以插得很深，因此能够刺激到子宫颈口(尤其是子宫颈口下方)。无论如何，上下运动与深度活塞运动就是后背式体位的要点。

像这样采取各种体位后，回想该体位应该刺激哪些部位并迅速执行，是很重要的喔！若你毫无目的一味胡乱进行活塞运动，女孩会觉得很扫兴。

若男方配合女方当天的敏感带与各种体位，使用较有效的腰部运动术，女方一定也会感到高兴。女孩都很敏锐，她们会对男人那样的温柔起反应的！

三种基本体位的阴道刺激法就在这里了！即使女方性爱经验相当丰富，只要男方事先了解这些事就没有问题。

在这之后，只要不断重复这些技巧并用身体将它们牢牢记住就行了。

不过，若还想要更深入研究腰部运用术，就需要掌握以龟头来刺激的正确方法。我会在下一节加以介绍。

*男女双方的双脚像松叶般互相交叉的姿势，可想像用双手比出努刀手势，再把手指交错一让张开的手指缝紧靠在一起的样子。

17.插入是“使用阴茎来爱抚”

举例来说，男方在正常体位时由阴道口下方朝斜上方突刺，龟头部位就会顶到G点，这一点在脑中应该可以理解。

但普遍而言，实际上就算刚插入时确实顶到G点，之后也会渐渐走位，最后就无法掌握龟头顶到的位置。

那么，该怎么做才能不偏离定点，持续给予刺激呢？我来介绍几种方法。

如同我一开始所说的，阴道内最敏感的地带就是G点和子宫颈口这两个位置。是的“答案很简单”。

也就是只要不断刺激这两处的其中之一就好。

要准确刺激这两个地方，有好几个秘诀。以下是我的归纳整理，请加以参考：

♥G点刺激术

最能准确刺激G点的依然是正常体位。男方从稍微斜下的位置插入后，首先在此处调整角度，是要诀所在。

定好角度之后，瞄准斜上方摆动腰部。要意识到G点位于冠状沟前偏上方是很重要的。但是，若男方单单只是持续刺激G点，恐怕会变得单调。

男方把腰部用力压上去，就此上下进行斜向运动，可以刺激整个阴道前壁。这时候的速度快慢是很重要的。

♥子宫颈口上部刺激术

无需用正常体位或骑乘体位，都能刺激子宫颈口上部。首先把阴茎沿着阴道上壁抵住并就此插入。请你向前摆动腰部，沿着上壁把龟头滑进阴道深处。

龟头到达子宫颈口上部后要前后小幅进行活塞运动，若女方兴奋起来，请你将龟头拉回入口，再次朝深处冲刺。

♥子宫颈口下部刺激术

要刺激子宫颈口下部，用后背式体位最适合。

请你在第一次突刺后，将腰部轻轻前后摆动，瞄准子宫颈口下部来回进行活塞运动。

为了不沦为单调的刺激，希望你在那之后上下摆动腰部来刺激整个阴道。女方兴奋起来之后，男方再度将阴茎移往子宫颈口下部，这次要把腰部压上去进行活塞运动直到结束。

当然啦，这些始终都是一点小秘诀罢了，不可能适用于所有的女孩。因此，请你要随时记得临机应变。

说些自私的话，总归来说，男人们打从插入的瞬间就忘了爱抚的概念。所以请你在插入之后，也要意识到自己“正在用阴茎爱抚”。

插入并不只是为了让自己射精。只为了射精的性爱，和自慰没有两样。

双方一起舒服，才是女孩期望的性爱。

请你要学会技巧高明的腰部运用术，务必要让女方高潮。

18、女孩喜欢的肛交

“比阴道还要紧实”、“无法抗拒那种背德感”.....对男人来说，肛交再也不是是一种变态行为，也不是禁忌。

然而肛交对女孩们而言，与其说还不太普遍，不如说多半令人却步才是实情。理由是“很痛”、“很脏”、“不想被当成变态”等。

“虽然曾经试过一次，但我只觉得痛，一点也不舒服。那里毕竟是排便的地方啊！”这样的感想依然占压倒性多数。

我没有肛交的经验，我也赞成这些意见，但我也并不打算因此完全否定肛交。“和喜欢的人做爱是没有禁忌的。”我是这么想的。

就像对食物有好恶之分一样，对做爱的方式有所好恶也是理所当然的。若是情侣，即使是性爱招式，也能像讨论晚餐要吃什么一样，双方一起讨论并决定就行了。当然，其中也有绝对“吃不下去”的东西啦(笑)！

虽然多数的女孩对肛交还是很消极，但另一方面，想尝试一次看看的女孩意外的多，却也是事实。总而言之就是对未知的快感抱持好奇心，

如果你无论如何都想和她肛交，就要善加利用这份好奇心，最重要的是要为她消除那份对疼痛的恐惧感。

首先，最重要的就是取得女方的同意，没有取得同意的性爱乃是暴力。在获得对方同意之后，才能够在肛门涂上乳液，也才能将手指或阴茎插入。如果女方拒绝，就向她询问拒绝的理由吧！接着，要从消除她拒绝的理由开始、

如果理由是怕痛，告诉她涂了乳液便不会那么痛；如果她觉得不卫生，就为她说明几种洗净的方法。借由这样做，她的心和身体应该就能做好准备。当然，如果她怎么样都不肯.也不可以强迫她喔！在这种情况下，请你快点放弃吧(笑)！

顺利取得女方同意后，请你从一一门附近的爱抚开始“首先使用乳嵌乳液来为她揉搓肛门四周。乳液在肛交中是不可或缺的，事前在药店买来备用吧！

要在肛门涂上乳液时，一面为女方爱抚乳房或阴蒂，一面若无其事、轻柔的全面涂抹，似乎很不错。

听说秘诀在于，一开始要用指腹像要揉开肛门周围般全面抚摸。乳液的滑溜感会一点一点缓解肛门括约肌的紧张感。请你至少要为女方按摩十分钟。

女方的肛门周围充分放松之后，让她四肢伏地，一面缓缓扭转，一面慎重的插入手指吧！起初是小指，然后是无名指，接着是食指，徐徐从最细的指头换成较粗的指头是要诀所在。

在这个时候，男方可以同时用舌头旋转阴蒂，或把阴蒂含在嘴里吸吹等。一面借此提高女方的快感，一面扩张女方的肛门括约肌。

有位男优说，为了不让初次肛交以失败告终，绝对不可以省略这个阶段。

19、适合肛交的体位

那么，从现在开始终于要将阴茎插入了。

说到肛交的惯用体位，就是后背式体位、侧入式体位和屈姿体位道三种。

肛门肌在吐气时会放松，因此请你不要错过那一瞬间。另外，一旦插入就不可以随便拔出。

据说男方若插入拔出太多次，会促进女方的排便感，难得的气氛也会浪费掉。插入后的运动以前后摩擦的概念来进行。太激烈的活塞运动只会伤到女方的直肠或促进排便感，因此最好避免，缓慢进行就好。

此外，听说男方太过慎重而在插入中途停止的话，冠状沟会卡在肛门，往往会让女方感到痛苦。

要点似乎是插入到途中后，要一口气让冠状沟通过。刚没确实是以入口为最敏感的部位。

说起来，所谓的肛门是指从入口开始深入一点五公分的部分。再深入一点，就是直肠肛门里布满能够感知疼痛与快感的神经，但直肠没有感觉神经，因此不会感觉到疼痛和快感。女孩不像男性一样具有前列腺，而且也不能藉直肠本身获得快感。也就是说，肛门始终是藉入口至深一点五公分处的部位来感觉。

或许会有人怀疑，是否只藉这些部位就可获得高潮，但据说实际上的确有女孩可以藉肛交达到高潮。

有一种说法认为，这是因为直肠和阴道相邻，阴道藉肛交受到了刺激而引发了快感。还有，我也听说，若要藉肛交获得高潮，就不可缺少大于一般性交的精神性兴奋。

秘诀好像在于要让女方对肛交抱持背德感和好奇心，以及肛门按摩或手指插入带来的实际刺激，并让女方意识到自己正在一连串的过程中进行肛交。男方得一面一这样做，一面唤起她的兴奋感。

那么，我要各别介绍每种体位的流畅插入法。

♥后背式体位

请你让女方的脚张得比平常更开并放低腰部。这样做，肛门的位置就会变低，男方会更容易插入。

据说秘诀是男方单膝跪地，用单手抓着阴茎让插入的角度朝下。

♥侧入式体位

让女方侧躺。请你以弯曲身体的姿势插入，并让女方深吸一口气，在她慢慢吐气时将阴茎插入。

据说秘诀是男方用手扶住阴楚，让前端垂直的抵住肛门。

♥屈姿体位

让女方仰躺。男方轻轻拉起女方的双脚，肛门的位置就会抬高。维持这个姿势，男方配合女方的位置缓缓插入。

为了不让抵住肛门的龟头偏离原位，秘诀好像是男方用单手扶着阴茎来固定插入的角度。

下列这些据说不能算是最适合肛交的体位，但可作为最后的变化型，我也简单介绍一下其他的体位。

♥背对伸展体位

举例来说，若从侧入式体位开始的话，男方要跨在女方身上，女方双脚伸直转为趴姿。据说这样做会让肛门肌更加强烈收缩。

♥背对侧入式体位

女方躺下的同时，男方也配合她的动作侧躺下来。别忘了用手为她刺激乳房、阴蒂和阴道。

♥背对坐姿体位

男方一边支撑着女方的腰部，一边挺起上半身坐正。据说这个体位会插得很深，很容易伤及直肠，因此必须注意。

♥背对骑乘体位

在背对坐姿体位的姿势下，男方的上半身向后仰躺。据说可以看到肛斗和阴茎结合的部位，对男方而言在视觉上很享受。

♥横卧体位

由背对骑乘体位开始，女方以阴茎为支点将身体旋转一百八十度，上半身向后仰躺。听说会刺激到肛门靠近阴道那一侧的内壁。

♥骑乘体位

由横卧体位开始，女方立起上半身就会转换为骑乘体位。作为屈姿体位和背对

骑乘体位的变化型，据说正适合用来唤起女方的羞耻心。

我终究还是没有肛交的经验，这些全部都是听来的信息，若能多少派上用场就太荣幸了。

第四章

女孩想要的性爱

〈体位篇〉



20、体位的变换要流畅

无论爱抚和插入有多高明，如果不能流畅的变换体位，并且在每次变换时还要多花工夫插入，就不算及格。

当然，我并不是要你每次都得变换多种体位。

顺便一提，如果是和心仪对象做爱，就算只用正常体位，我也完全不会感到不满。我只是想说，每种体位都有各自适合的插入与爱抚法，能够流畅的进行那些技巧，才能算是成熟的男性。

无论采取哪种体位，男方都不可以胡乱进行活塞运动。每一种体位都有各自适、有效插入方法。

若能说出自己的需求，依女方的类型，使用不同的体位是最理想的。比方说，对于经验尚浅的女孩，比起站姿体位或侧入式体位，最好还是用正统的方式，缓缓进行深度活塞运动比较好。不过，若女方感到疼痛，活塞运动的深度与强度就要浅一点。

对于性经验已达某种程度的女孩，请你设法顶到G点。我建议男方以具韵律感的方式进行，例如上一章介绍的“三浅一深”活塞运动法，浅进三次后，第四次再深深插入。

这时，如果可以的话，也请同时刺激两处，例如同时为女方爱抚阴蒂，.就好得没话说了。我认为绝大部分的女性都希望你在插入后为她爱抚阴蒂，因为那样比较容易达到高潮。

可是，会为我们那样做的男性实际上却意外的少。

举例来说，请你以正常体位进行活塞运动，同时用拇指指腹一带摩擦阴蒂。炫取骑乘体位或坐位时，将腰部的摆动交给女方，男方专心为她刺激胸部或阴蒂，感觉就会很棒。

我刚刚也说过，当女方为了藉你的下腹部摩擦阴蒂而前后扭动腰部时，就是）想要更加刺激阴蒂的证据。

无论如何，体位的变换要顺利且流畅的进行才理想。来举几个例子吧！比方说，从正常体位开始，双方立起上半身转换为对面坐位。维持这个姿势，男性就此向后仰躺，转换为对面骑乘体位。女方一百八十度转身，变换为背对骑乘体位。男方立起上半身，收回下半身，借此转为后背式体位。简单来说就是这样的感觉。

当然这只是少数几个例子，我认为只要双方共同合作，就可以想出各式各样的体位变化形“重要的是尽可能不拔出阴里就变换，顺利且流畅就是这个意思。那么，就来抓出每种体位各自的要点吧！首先从正常体位开始。

21、基本九体位的插入术与爱抚方法

♥正常体位

这是最正统且最受女性欢迎的体位。它受欢迎的理由是因为进行时可以看见彼此盼脸。

正常体位时让女方张开双腿可以提高亲密度，也可以插得很深。男方能藉耻骨刺激阴蒂，把腰部抬高也可刺激G点；让女方张开双腿时能进攻阴道深处，就是正常体位理想的插入术。

用正常体位进攻阴道深处时，秘诀是以由下往上顶的方式来进行活塞运动，并加上掉头运动。借着这样做，阴茎将会到逢阴道深处。若男方阴茎较长，掉头运动的效果会更好。

男方撑着双臂会让腰部动作稍微迟钝一点，但亲密感会提高，因此女方可以安心享受。

相反的，男方的上半身抬得越高，腰部动作就越不受限。请你以斜向运动来为她刺激G点，以画圆运动刺激阴蒂，以上下运动刺激阴道口。

♥背对正常体位

这是女方由背对骑乘体位将上半身朝着男方向后仰躺的体位。虽然插入的深度会变浅，但男方的两手会空出来，便于爱抚女方的身体。

胸部就不用说了，在这里请你也用手指集中刺激女方的阴蒂。女方的阴蒂会在性交中途恢复成原本的大小。再一次让她的阴蒂兴奋，制造变化吧！

基本原则是以中指和无名指夹住阴蒂并搓揉，或用中指腹以旋转的方式来摩擦。这一点前面也已经提过，这是大多数女性的自慰方法。

♥面对面骑乘体位

这是女性骑在仰躺的男性身上的体位。

由于女方可以自行调节插入的深度和角度，很容易刺激到快感点，是这个体位的特长。

女方的腰部运动请以摩擦阴蒂的前后运动以及画圆运动为主。请男方告诉女方，采取蹲马步的姿势可以插得更深。

♥背对骑乘体位

这是女方背对男方的骑乘体位。腰部运动还是由女方来主导比较好吧！基本原则是进行上下活塞运动、掉头腰部或像股间性交*一样扭动。无论使用哪种，男方若在这时爱抚女方的阴蒂，性快感会很容易高涨。虽然基本原则还是用指腹加以抚摸或搓揉，但若用两根手指夹住阴蒂高速旋转也无妨吧！

对于经验丰富的女性，请你用食指和无名指抵住小阴唇，并用中指腹摩擦，让她意识到结合的部位。

♥面对面坐姿体位

坐姿体位和骑乘体位并列为能够插得最深的体位！且男方的双手会空出来，便于爱抚其他地方，也是这个体位的特长。

在面对面坐姿体位当中，刚开始先以上下的活塞运动促使阴里持续勃起吧！基本原则是男方让腰部前后摆动掉头，借此用耻骨来摩擦女方的阴蒂，龟头抵达较深的位置后，请你进行用龟头前端摩擦阴道上壁的掉头运动。

要点在于扶着腰部来主导动作。男方伸出双脚或盘腿而坐，女方面对男方坐于其上并结合。采取这样的面对面坐姿体位时，双方维持互拥的姿势来摆动腰部，让自己的性器官摩擦对方的性器官，应该能够品尝到来自内外的强烈快感。

♥背对坐姿体位

这是男方先坐下，女方背对男方坐于其上并结合的体位。腰部莲动主要让女方来主导，男方负责爱抚会比较好。采取这种体位时，在有镜子的情趣旅馆(Love Hotel) 等地方照镜子的话，可以清楚看到插入的部位，保证会让双方兴奋起来。

♥后背式体位

也就是从背后来，由四肢伏地的女性背后结合的体位。

男方的攻击性和支配欲会受到刺激，女方的表情得以不被男方看见，算是一种很容易解放情欲的体位。由于可以插得很深，男方主要以长长的抽送来进行大型活塞运动，适合用于全面刺激阴道内。

在插入过程中虽然可以爱抚阴蒂，但在于机会难得，请你以G点的刺激为主。若要用阴茎刺激G点，最适合采取让女方低下头的姿势。

男方抓紧女方的腰部，以由上往下压的方式来进行活塞运动吧！或许只能以大略的感觉来理解，但男方要意识到“现在正顶着G点一带”是很重要的。

♥侧入式体味

一般而言，侧入式体位通常是用来休息的体位，但若亲密度够高，连阴蒂都可以充分刺激。

当然啦，在休息时间也依然持续刺激阴蒂是比较理想的。若阴蒂持续受到刺激，女方的性快感就不会降低。若要用侧入式体位来刺激G点，秘诀是男方要随时意识到阴道前壁，将活塞运动由前后运动切换为斜向运动。

但这终究是让双方休息的体位，活塞运动本身要缓缓的进行。

♥站姿体位

这是男女双方都维持站姿就此交合的体位。这种体位适用于浴室或厕所等狭小的地方。

由于要爱抚阴蒂在姿势上过于勉强，采取立位时还是只进攻G点就好！男方抬起女方单脚并支撑住她，就可以插得很深。若要用阴茎顶到G点，则不需要特别深入的插入，让女方身体向后仰，就能藉普通的活塞运动刺激到G点。

只要男方感觉到龟头上侧正在摩擦阴道前壁就没有问题。

*股间意指其中一方用大腿夹住男性的阴茎并摩擦，是一种同性或异性间皆可使用的非插入式性行为。

22、变形体位的插入术与爱抚方法

由于机会难得，我也来介绍一下有点不一样的，也就是所谓的变形体位！要是只拘泥于体位，会让做爱变得没有情趣也很没有弹性，但当作知识先了解一下倒也无妨。

♥扬脚体位

这是双方面对面站着，男方将女方单脚举起再插入的体位，该说是站姿体位的变化型吗？这也是你企划中的一个节目。掀起裙子拉下内裤就可以结合，在户外也可以使用(笑)。

爱抚的要点是，男方一边用空出来的手支撑女方的身体，一面碰触女方的胸部或乳头。把手伸向女方的两腿之间来爱抚阴蒂也很有效果。

♥半卧体位

这是双方躺下，以正常体位的姿势转为侧躺的体位。也就是正常体位的侧入式版本。不仅女方的负担较少，男性也不必把腰抬在半空中，负担较少。即使是经验较浅的女孩，也应该能毫不抗拒的接受。爱抚的要点是，男方把手环绕在女方背后为她抚摸屁股或肛门等部位。

♥女仰体位

这是女方稍微背对男性躺下来，男性维持卧姿将女方单脚抬起再插入的体位。不但可以从背后进攻，女方应该也会因采取卧姿而能够毫无抗拒的接受。爱抚的要点是，男方用上方那一侧的手为女方爱抚胸部、乳头及阴蒂。

♥扬脚背对站姿体位

这个是女方单脚向前抬起、上半身往前弯，男方自女方背后交合的站立式背后体位。

在厕所做的话就利用坐式马桶，在浴室的话就利用浴缸或许也不错。若借由从背后交合来唤起女方的羞耻心，或许她真的会升天喔！

爱抚的要点是，男方用空出来的双手扶着女方的腰并爱抚胸部。

♥面对面侧入式体位

双方面对面躺下，女方把上侧那只脚抬高，让男性从那里进入。阴道的方向与稍微偏离原位的阴茎的弯曲程度，保证会带给她和平常

不同的新鲜快感。

♥四肢体位

女方以膝盖不着地的方式手脚趴地，男性就此从女方背后交合。或许女方会有点拘束，但若并拢并伸直双脚的话，摩擦感会很强烈。

♥悬缢位

男方在已插入的状态下抱起女方，女方把双脚交缠在男方身上。这正是所谓的“火车便当”。请你上下左右摇晃女方的身体，借此刺激阴蒂。此外，男方把双手伸到女方的膝盖后方，可以让动作更加激烈。

♥松叶开腿

这种体位的命名，来自于双方的脚以像松叶般交叉的姿势交合。它是变形体位的代表，依位置不同，可以期待相当深的插入。

借着让双方的下体强烈紧密结合，也能够同时摩擦阴蒂并刺激阴道内壁。我觉得男方很难用冠状沟来摩擦内壁，但可以藉龟头前端去顶或予以小幅振动。由于腰部运动极度受限，希望你们能配合对方的节奏来掉头及左右摆动。

第五章

和女体有关的

不实流言



23、那些传言是真的吗？

对男人来说没有任何东西比女体更有魅力、更加不可思议了吧！但就如你所知道的，世上有着许多和女体有关的传言，

举例来说，若和男性聊到有点黄色的话题，就会说到“脚踝粗的女生很松”、“胸大无脑”或“淫乱是会遗传的”等。

把这些当成传言，一笑置之也无所谓。但若因为这些错误的知识和偏见，让人以为“那女的看起来好像很松”，或是“那女的很淫乱，一定在交往期间蹭腿”，对我们女孩而言是最悲哀的。所以，在这里我决定要自己来分析和女体有关的传言。

但是终究只是我个人的看法，因此正不正确就由各位读者来判断。不过，如一人认为我的意见有道理，且可作为选择女性时的判断基准，那就太好了。

24、脚踝粗的女性很松？

在日本男性之间暗传的流言当中，最广为人知的应该是“脚踝细的女性很紧”吧？的确，脚踝较细的女性下半身没有多余的赘肉，肌肉看起来也很发达。肌肉发达，私处紧实，逻辑大概就是这样。

然而，据说阴道会收缩是由于名为“8字形肌”*的肛门括约肌与阴道口连动。肛门一收缩，阴道口也会同时收紧，是性器官收缩的医学机制。

再说，由于8字形肌是随意肌，似乎可以随女性的意识加以收缩或放松。也就是说，如果平时就预先训练肛门收紧的话，就和脚踝是粗是细无关了。

请你千万不要看到女性脚踝粗，就贸然做出“她那里很松”的这种判断喔！

*女性阴道口的球海绵体肌，与直肠的外肛门括约肌，两者构造呈“8”字形相连。

25、巨乳既无脑又迟钝？

不好意思，我就是压也压不平的巨乳(笑)！

在巨乳大受欢迎的同时，却也依然流传着“胸大无脑说”与“巨乳迟钝说”这些和巨乳相关的流言。

为什么这种无凭无据的流言会持续流传呢？在我看来，大概是这么回事吧：胸部最敏感的地带是乳头，但就连乳房上也有敏感带。乳房的隆起部分几乎都是脂肪，但内部有分泌乳汁的乳腺分布各处。由于名为平滑肌的性肌包围着乳腺，乳房光是揉捏，就能获得某种程度的快感。

的确，实际被揉时会很舒服(笑)。医学书籍上也这么记载，我想不会错的。

在这里我希望你要注意的是，巨乳女性的乳腺及平滑肌四周全都被脂肪覆盖着。脂肪一多，刺激必定不容易传到敏感带，反应会有一点慢。这不就是“巨乳迟钝说”的论据吗？

然而，和平胸的女性比起来，巨乳女性的反应速度或许是慢了一点，但绝对不是敏感度迟钝，也不是完全没有感觉。因为是身为巨乳的我所说的话，所以绝对不会错！

另一方面，“胸大无脑说”是来自什么样的理由？

我觉得这只可能是外表给人的印象。大概是这么回事吧：巨乳的女性外型胖嘟嘟的，动作也有点缓慢，个性也多半比较稳重，总觉得看起来像个笨蛋。真是太失礼了！

就连东大（东京大学）生里也有巨乳的女学生，人称巨乳的偶像明星中也有很多头脑很好的女艺人。请不要光用奶来判断一个女孩(笑)！

26、“公车”的乳头或性器官颜色都很黑？

在推测女性的性经验这方面，最广为人知的流言就是藉乳头或性器官的颜色来判断！一般似乎传说，颜色越黑，性经验就越丰富；越接近浅粉红色，经验就越浅。

我要明白的说：道是完全错误的。

乳头或性器官的颜色变化是由于黑色素沉淀所引起的，几乎都是遗传而来。虽然随着年纪增长多少会产生变化，但不会因性经验多寡而改变。

既有乳头和性器官泛黑的处女，也有生过小孩的四十多岁女性拥有粉红色的性器官。

乳头和小阴唇的颜色不会随做爱的次数产生变化。请你千万不要误解。

27、阴蒂一兴奋就会勃起？

对于阴蒂，也有很多关于大小或形状的传言对吧？像是“勃起后，会掀开阴唇露出”，或是“把阴唇掀开来爱抚会比较有感觉”……等。

在那当中，“阴蒂一兴奋就会勃起”的说法往往令人照单全收，然而事情并没有这么单纯(笑)。查查和性相关的医学书籍就知道了！

据说阴蒂原本就相当于男性的阴茎，内部和阴茎一样都具有海绵体。因此，阴蒂也和男性的阴茎一样，受到刺激时，血液便会流入海绵体并膨胀起来。这的确是事实。

然而，阴蒂却不会像阴茎一样，越兴奋就变得越硬。阴蒂的勃起，只不过是女性生殖器全体高温化所引起的海绵体膨胀运动。

阴蒂的勃起和阴茎那种“兴奋的表征”是不同的。

再说，阴蒂在勃起前和勃起时的敏感度几乎不会产生变化，而且在进入高峰期之前会停止膨胀。

或许这很让人扫兴，阴蒂的勃起并不是“求爱的征兆”。即使会因受到刺激而勃起，但那也只不过是名为“海绵体膨胀”的条件反射罢了。

28、阴道上偏的女性多为名器？

连阴道的位置也有各式各样的传言。据说阴道上偏或下偏*是“名器”的判断基准。

根据那个传言，被称为“名器”的是阴道位置较偏向上方的女性。的确，或许这种类型在日本女性中并不多。或许是因为如此，日本男性重视“上偏型女性”的倾向从以前就不断被传承下来。

但是，我觉得这只是由于上偏型的女性在日本正好少见，才会受到珍视。不过，上偏型和下偏型有很多差异也是事实。例如这两种类型各自适合的体位。

我觉得上偏型较适合正常体位或女上位等面对面的体位。这样的体位用于上偏型较容易插入，也可以顺畅的进行活塞运动。

相反的，下偏型就适合采取后背式体位。即使男方激烈进攻，阴茎也不容易滑出女方体外，且会产生很紧实的感觉。

上偏型之所以被称为名器，不就是因为大家都把正常体位当作常用体位吗？我只是认为，无论如何都不能以阴道的位置作为名器的判断标准。

*上偏或下偏的判断基准有多种说法，原则上阴道口离肛门较远的女性为上偏型(，而较近的女性为下偏型。

29、淫乱是会遗传的？

所谓的“巨乳家系”确实存在。若女儿是巨乳，她的母亲也多为巨乳。总归来说，就是“胸部容易附着脂肪的家系”；（笑）！

但我认为“淫乱会遗传”这个传言是不实的。什么“那女人身上流着淫乱的血”，偶尔有男性会说这种宛若时代剧的蠢话，但即使医学上曾出现花痴症或淫乱症的病例，却不曾听说那是遗传而来的。

女性会不会变得淫乱，取决于后天的要素。

既有清白的母亲生出淫乱的女儿，也有冷感症的女儿被淫乱的母亲生下来，说起来，我认为“淫乱”一词本身就带有偏见。你不这么认为吗？

30、屌越大，越容易让女性高潮？

世上男性根深柢固的愿望是“大屌”。

他们洋洋得意的夸耀阴茎时尺寸一，目甚至有人自豪表示只要被自己插入过一次，无论什么样的女孩，都绝对忘不了那份滋味。

然而，根据某家保险套业者的调查，日本人的平均阴茎尺寸在勃起时长**12.7公分**，直径为**3.5公分**。有九成以上男性介于**10.5~16.5公分**的范围内，**18公分**以上的比例为**7.5%**。相对之下，女性的阴道深度平均为**8~11公分**。

这样的长度，即使是平均尺寸的阴茎，龟头前端也能轻松的到达子宫颈口。而且，阴道内的敏感带只有子宫颈口和**G点**。也就是说，只要能到达**G点**，基本上就没有什么问题。

制造出这种流言的源头，就是做爱时只顾着自己，却无法让女方高潮的男性们的

不满，不是吗？

即使阴茎比阴道的深度长，也只会超出范围而已。

阴茎并不是越大越长就越好。真要说的话，我认为是取决于硬度和勃起力。你认为如何呢？

31、失神乃是究极的性高潮？

女性的高潮真是千差万别(笑)。

虽然都叫作“最高峰”，但最终的反应还是会依个人状况而有差别。的确也有女性会在高潮时失神。但是，怎么会有人认为这就代表究极的高潮？所谓的失神也就是异常兴奋，并不是做爱太过舒服而失神，而是精神上太过亢奋，变得无法自制而失去意识。相反的，我认为在做爱中失神是很危险的，因为那是一种窒息的状态。

虽然如此，我也觉得可以理解男性那种想在爱中让女方失神一次的心情。虽然失神并不是究极的性高潮，但至少可以当作是唯有在床上努力过的男性才能获得的赞美。

32、女性在高潮时会潮吹？

听说发现G点的人是德国的妇产科学医师格雷芬贝格(Ernst Gräfenberg)博士，所以，以他的姓氏字首为G点命名。

但是，自这项性器官的大发现经过五十多年后，直到今天，G点依然有许多未解之谜。在那当中，关于借由刺激G点而排出的“潮吹液”，至今似乎依然没有正确解答。

那大量的液体究竟是尿液，还是G点液？抑或是别的东西？总之，我觉得绝对不是尿液.....

暂且不提这个，如果问我潮吹是否代表高潮，我的答案是NO。

我向女性朋友询问，她说：“潮吹瞬间的快感，与其说是痛快的把憋住的尿液抹出，不如说是有种被迫强制排出的感觉。”

的确是那种感觉没错，实际上我也那样认为。对女孩来说，“高潮”和“潮吹”是不同的两件事。

因此，就算女方没有潮吹，也请你不要因此感到沮丧，也不要为了硬逼着让她潮吹而胡乱用力抽送喔！

33、爱液越多，女方越有感觉？

女方的感觉到了什么样的程度？在做爱过程中，大多数的男人都很在意这一点，对吧？

用来做为测量指标的，似乎就是爱液的量。若手指在插入的瞬间沾满了爱液，男人似乎会感受到一种说不出的满足。

于是，我针对爱液做了黏腻的调查(笑)。

爱液由白带、前庭大腺液 (**Bartholin Glands**)、子宫颈黏液、阴道润滑液、G点液、斯基恩氏腺液(**Skene Glands**)等六种液体混合而成，主要成分是阴道润滑液。

阴道润滑液是累积在阴道内壁黏膜下微血管的液体，通过细胞间隙渗出阴道内壁，会伴随性的反应而分泌。据说如果量很多，就表示女方很敏感的起了反应。

但是，贸然断定乃是禁忌。

“敏感的起了反应”和“很有感觉”完全是两回事。因此，既有女孩虽然有感觉，爱液的量却很少；也有女孩不太有感觉，爱液却多得像要满出来。

爱液量的多寡，终究只表现出个人体质的差异。因此不能依此断定，爱液的量越多就越有感觉。

34、所有的处女都会出血？

一提到处女膜，或许总觉得像是一层透明的薄膜，但听说它实际上是名为复层鳞状上皮的黏膜组织，和嘴唇内侧的黏膜相同。此外，处女膜上开了带有皱折的小孔，是为了让经血通过。

但处女膜上布满了纤细的微血管，膜一破裂，微血管也会破裂，疼痛的同时也造成出血。只是这出血量并不像生理期那么多，通常是在床单上留下红点的程度。量多于此的出血，大多是伤及阴道内壁而流血的情况。

处女膜也有因剧烈运动或使用卫生棉条而破裂的例子。相反的，若阴里恰好通过经血排出的小洞，处女膜是不会破裂的。

也就是说，不一定每一个女性都会出血。

会出血的反而占少数。顺便一提，我的第一次流血了，而且还很多(笑)。

第六章

女孩喜欢的性爱

〈要点篇〉



35、女孩喜欢的亲吻

不知不觉就来到最后一章了。

到目前为止，对于“女孩想要的性爱”我已经讲了很多，但还是要在最后以复习的意义，在这里再次整理并补足各项要点。

首先，再说一次，亲吻对女孩而言是非常重要的。若男方能给一个高明的吻，女孩光是被亲吻就会湿润了。

在身体受到爱抚之前，头脑就会擅自判断舒不舒服。相反的，要是无法藉亲吻产生感觉，之后无论男方怎么做，女方的热情都不易被点燃。光从这点看来，你应该就能明白亲吻对女孩而言是多么重要的要素了。

没错，亲吻并不单只是性爱的前菜。或许有点夸张，但以左右性爱好坏的意义而言，亲吻乃是主菜。

我想，有人说“吻功高明的男人，性爱技巧也很高明”，是因为他的亲卫点燃了女孩的心和身体。

接吻会让女孩宛如置身梦境之中。若男方不是硬把舌头伸进来，而是像要引出舌头般亲吻自己，女方就会胸口一紧。

若被男方用舌头舔舐嘴唇内侧，自己也会想要舔舐那条舌头。一旦和男人接吻，既滑溜又有力的舌来刺激自己舌头的表面或背面，不知不觉中就湿了。

当然，男方应该亲吻的部位不只是嘴唇而已。

女孩全身上下都是应被亲吻的部位，尤其是后颈和背部、腋下到乳头、臀部和大腿，当然还有两腿之间。女孩始终都等待着亲吻带来的爱抚。

如果想要受女孩欢迎，请你成为吻功高明的男人。能够掌控接吻的人，就能掌控女性。前情提要有点太长了。在这里，我想把希望你在亲吻女性时须抓住的基本要点复习一次。

接吻的基本原则是把嘴唇和嘴唇互相交叠在一起。把嘴唇闭起来，就此像轻触般将嘴唇复上她的唇吧。不要着急，慢慢来。在亲吻中享受心灵层面的沟通交流是很重要的。

♥舔舐嘴唇四周

包含嘴唇在内，嘴唇四周是神经的集电地，因此被舔舐时会感到很舒服。请你大幅运用舌头轻柔的舔舐，但要注意不要黏乎乎的留下唾液。顺便一提，我不太喜欢这样(笑)！

♥舔舐下巴四周

男方若舔舐女方的下巴四周，她应该会对这股意外性感到吃惊，也会获得无法形容的快感。若男方让舌头从嘴唇下方往下颌骨游移，女方的嘴唇应该会自然张开。但这对我来说也有点难以接受，不好意思(笑)。

♥夹住嘴唇

让唇与唇相互触碰、摩擦之后，请你像是要用嘴唇爱抚嘴唇一样，轻轻用嘴唇分别夹住女方的上下唇。越是若无其事的进行，效果就越好。

♥咬啮嘴唇

要是只对夹住嘴唇的刺激感到腻了，无法满足的话，试着咬啮看看也无妨。当然，轻轻的咬是很重要的。不只咬同一个地方，要四处都咬。

♥将舌头伸入

把舌头伸入她半开的嘴唇之间。把舌头伸进伸出，也能让她联想到性器官的插入。把舌头伸入之后，请你蠕动舌头来寻找女方的舌。

♥吸吮嘴唇

女孩也喜欢男方吸吮自己的嘴唇，这比舔舐或轻柔的咬啮更有情色的感觉，令

人兴奋的颤抖。请你轮流吸吹上下唇，以改变吸吹的位置作变化。

♥从背后接吻

女孩若被男人从背后抱在怀里，就会感到安心。这种抱法，也就是大家所说的“熊抱”。请你把女方抱在怀里，就此从背后吻她。一面抚摸头发或胸部，一面亲吻女方会更好。

♥舔舐舌头背面

请你让自己的舌头滑到女方舌下，轻轻摩擦后集中舔舐舌头下方。尤其以舌头根部一带是重点。舔到让唾液交融在一起会很情色。

♥让舌尖彼此触碰

请你们彼此都伸出舌头，让它们互相碰触，也就是舌尖的亲吻。若男方为自己轻柔的舔舐舌尖，女方的心境就会变得极度情色。

♥吸吮舌头

男方吸附住女方的舌头，就此把她的舌头吸出嘴唇外面。诀窍是把唾液交融在一起，吸吮的力道不要过勐，并像口交般吸吮舌头。

♥运用唾液的亲吻

用大量唾液濡湿嘴唇或舌头，让唇和唇或舌和舌间“牵丝”。以下这个描述有点不卫生：把唾液啪答啪答滴进对方嘴里，称为“痰盂接吻”。这对我来说有点不能接受(笑)。

♥舔舐口腔内的敏感带

口腔内的敏感带位于上门牙后方、唇齿之间的牙龈，以及舌头侧面与背面。请你用舌尖集中舔舐这些地方。女方一定会称赞你吻功很好。

♥把舌头交缠在一起

这就是所谓的法式深吻。舌和舌像要交换唾液般交缠，感觉很色情。请你一面用舌头做画圆莲动，莲用整个舌面来进行。

♥耳朵的亲吻

要从嘴唇移往耳朵时，请你啾啾的轻吻女方。到达耳朵后，用嘴唇或舌尖添着耳朵的轮廓，偶尔往女方身上吹送热气是最棒的。

♥后颈的亲吻

请你沿着女方的耳朵、下巴的弧线及后颈这条路线，撒下无数个吻。希望你能交互运用嘴唇的亲吻与舌头左右蠕动的刺激，缓缓的向上、向下舔舐。

♥腋下的亲吻

请你把嘴唇覆在女方的腋下，让舌头上下左右蠕动。我认为若脸部也一起动，会很容易让亲吻富有变化。对于怕痒的女性不要纠缠不休，等女方的情欲模式高涨之后再再来挑战。

♥乳头的亲吻

亲吻乳头的的基本原则是有韵律感地吸吮，一面用舌尖全面舔舐，一面轻轻向上为她揉捏乳房，一面用嘴唇夹住乳头或用舌尖轻戳乳头尖端，乃是最高竿的技巧。

♥肚脐的亲吻

肚脐是个意外敏感的地带，请你以她的肚脐为中心，从周围画同心圆朝着肚脐靠近，用舌尖舔舐肚脐也很有效果。

♥背脊的亲吻

背脊上的敏感带是脊椎和脊椎两侧，希望你用嘴唇和舌尖，从她的手臂附近向上抚摸，舔舐到了脖子根部并多次来回。

♥臀部的亲吻

亲吻臀部的窍门是用整个舌面以同心圆方式来舔舐。股沟要用舌尖以要碰不碰的抚触来进行。请你预先这样做，再徐徐将舌尖滑向她的肛门。

♥大腿的亲吻

臀部的下个目标要避开两腿之间往大腿前进。希望你一边用嘴唇啾啾的吸吮女方的大腿边靠近两腿之间。用舌尖向下舔，运用整个舌头再度往上舔。

♥两腿之间的亲吻

亲吻两腿之间的要点是用舌头刺激阴蒂和阴道前庭。请你运用大量唾液作为润滑剂，用翘起的舌尖高明的为她舔舐、爱抚与轻戳。

女孩对亲吻惊人的敏感。我也曾有光靠亲吻就快要高潮的经验。若男方把我的嘴巴全面舔过，我就会产生和做爱同样的感觉。

嘴巴是第二个性器官。

请你慢慢的花时间，抱着光用亲吻就让她高潮的意图挑战看看。

36、女孩喜欢的品玉

如果把口交视为女性对男性最上乘的爱抚，那品玉就堪称是男性对女性最究极的爱抚吧！

在第一章的开头，我曾说女孩认为脱衣高手是很情色的，但那始终都是指心理层面而已。我认为女孩在肉体上感到“这个人真是性爱高手”时，无论如何都是品玉的时候！

换个说法就是，若男方品玉的技巧不好，很可能会被烙上“床上功夫很差劲”的印记。为了不被评为差劲鬼，预先对品玉详细的做功课，是绝不会吃亏的。那么，在这里我要以复习的意义，再次针对品玉来汇整重点。首先，请你事先精进以下七个品玉的技巧：

- 1、用舌尖轻戳
- 2、旋转舌尖
- 3、用整个舌面舔舐
- 4、用上下唇夹住并吸吮
- 5、用舌头背面舔舐
- 6、用下唇和舌头夹住
- 7、用上唇和舌头夹住

这些方法在舔舐阴蒂时特别有效。但是，不可以突然勒缠着阴蒂不放喔！如同我说过好几次的，吊人胃口是必要的。

首先，请你从肛门那一侧朝着阴蒂向上舔舐大阴唇，左右轮流进行会很有效果。接着是小阴唇，请你用舌尖摆弄、用嘴唇夹住、由下往上舔舐小阴唇内侧。

大阴唇和小阴唇之间的沟上有个意外敏感的地带，因此用舌尖沿着那里舔舐也不错。掀开女方的小阴唇后，请你用嘴唇像口交般套弄阴蒂，卷起舌尖进行活塞运动，一面往上吸吮。

对女孩而言，品玉时最有感觉的部位是阴蒂。

嘴唇的活塞运动会带来适度的摩擦感，舌头的触碰则带来刺激及吸力。这三种刺激互相加乘，效果立刻就会显现。

品玉和手指的爱抚不同，特长是可以藉舌头制造微妙的强弱变化。最初藉要碰不碰的轻柔抚触来进攻，徐徐增强施加的力量会很棒！

借着那样做，可以抓到女孩的接受范围。每个女孩对抚触强度的接受范围都完全不同。尤其以阴蒂最为敏锐，即使是极小的差异也会对它产生很大的影响。

要不要掀开小阴唇进行？每个女孩的喜好都不一样。因此，在品玉时随时观察女方的反应是很重要的。

男方采取让女方仰躺提腿或抬高腰部的体位，限制女方活动的自由让她逃不了，一面观察她的反应一面舔舐，是一个好方法。

品玉时还有一个重点，就是要采取哪种体位。开腿、硅式、四肢伏地、仰躺提腿、颜面骑乘等。大概可以想到这些吧！在那当中，以开腿姿势来品玉是基本中的基本。

顺带一提，由于69式无论是口交或品玉都无法专心进行，在女孩之间意外的不太受欢迎。

让女方四肢伏地来品玉，很适合用来唤起她的羞耻心。仰躺提腿的姿势也是一种适合用来唤起女方羞耻心的体位，由于男方可以看见女方的阴道深处，视觉上的刺激很强烈。

颜面骑乘可算是能够解放女方欲望的品玉体位。无论如何，品玉的要诀就是配合各种情况来选择最便于舔舐的体位。

37、女体的神秘“潮吹”

“想要像AV男优一样，让女方潮吹并痛苦的叫喊。”女体的神秘“潮吹”——只要是男人，应该都会想要让女方体验一次。

你也曾经挑战过几次不是吗？结果如何呢？我认为，曾漂亮成功地让女方潮吹的人，实在非常幸运。绝大多数的男性，都因为女方说过“-好痛”、“温柔一点”、“又肿又痛，已经够了”而放弃，不是吗？

然后，你有没有用什么“这女人属于不会潮吹的体质”或“潮吹这种东西毕竟是AV界作假啦”等理由来安慰自己？

但是，身在现场的我所说的话一定不会错——潮吹不是作假，而是事实。

那么，为什么你中每个人都那么会潮吹，在现实世界中却鲜少发生？因为，那并不是女方的问题，而是男方的问题。

“为什么无法让女方潮吹？原因到底在哪里？有没有更简单的方法可以让她潮吹呢？”

我想在这里回复这些单纯（？）的疑问。首先我先来谈谈潮吹的基本机制。要是不彻底理解这个机制，是无法让女方潮吹的。反过来说，只要彻底理解这个机制，你也一定可以让女方潮吹。

首先，先来确认G点的位置吧！

据说G点位于阴道口往内三到五公分的前壁上，也就是阴道内壁的天花板。当然啦，由于这一点具有个体差异，或许有女孩是位于距阴道口两公分处，又或者是距入口八公分、靠近阴道深处的位置也不一定。

第一步是要掌握女方G点的所在位置。请你把手指指腹朝向上方，温柔的插入她的阴道。目标(始终是感觉上的说法)是抵住阴蒂后方的部位。

若觉得难以理解，也可以把手指深入至第一一指节和第三指节之间，并记住是弯曲的部位。触感各式各样，有些像是豆子大小的突起，或是歪斜状的皱纹，有些则呈柔软的凹凸状。

无论如何，位于阴道前壁、触感明显与其他地方不同的部位，就是G点。如果男方找不到这个位置，无论多么努力，都无法让女方成功潮吹。

正因为是看不见的部位所以很难找，但请你务必要试着用指腹找到它。

G点一兴奋起来就会胀大，接着持续向胀大的G点给予刺激，不久后女方就会潮吹。

据说“潮吹”的详细原理就连现在的性学也尚未解明，但似乎以“由爱液中的某种成分累积而来”的说法较为有力。

储存的液体因外部施加的压力而喷出。这是某种“帮浦（Bump）效果”的看法！但是，实际上潮吹并没有那么单纯。假设是累积的尿液因压迫膀胱而喷出，那就完全没有必要刺激G点，只需按压腹部就解决了。然而，实际上若不刺激G点，女孩就不会潮吹。科学上也尚未解明的潮吹之谜。

我想这就是这个领域被称为“女体的神秘现象”的原因吧！

38、让女孩潮吹的六个方法

♥两点刺激法

最常被人使用的方法是这个称为“两点刺激法”的技巧。这个方法的重点在于同时刺激G点和子宫颈口。

女性的身体拥有一个特质，两处同时受到刺激的话会一口气兴奋起来，“两点刺激法”就是利用这个性质。

第一步是先确认女方阴道内已经充分湿润了，再把食指和中指交叠，插入阴道深处。在这里把两根手指呈V字形纵向打开。听说这是为了把阴道的肌肉撑开，让阴道内壁变得柔软。

在那之后，男方只将食指弯曲成钩状，抵住G点深处的下凹处。这个时候中指一保持伸直，不要弯曲。男方维持这个手势，一面用弯曲的食指指腹以朝外挠抓的方式来为女方按摩G点，一面用设置的中指做活塞运动，藉指尖刺激宫颈口。听说男方手肘前后移动，以手腕来进行活塞运动的这个概念是最基本的。

由于两点刺激法同时刺激宫颈口和G点，据说用于对性爱消极的女孩也会生长效果。

相反的，两点刺激法也是个颇有难度的技巧。比方说，若男方的手指不够长，就无法给予充分的刺激。

我觉得手指长度一般或较短的人，很难藉这个方法让女方潮吹，困难之处可杂列如下：

- 1、手指若不够长，就构不到子宫颈口
- 2、由于必须同时刺激两个部位，两边都很容易偏离原位。
- 3、光用一根手指刺激G点，很容易伤及阴道内壁。
- 4、不熟悉的人，因无控制手指或手腕的施力程度，手腕容易疲累。

总之，这种方式只适合手指较长的人，但是难以同时刺激两处，这是是个障碍，未必适用于所有的人。

不过，有些男优手指并不长，却也能让女方潮吹。他们是怎么做到的呢？

♥朝外挠抓法

两点刺激法无法顺利进行时，请你把注意力放在“朝外挠抓法”这个技巧上。据说这个方法最简单，准确率也很高，初学者也能马上学会。这个“朝外挠抓法”不要求手指的长度，只刺激G点一处就好。只要记住诀窍，无论是谁都能够精通！也就是适合每一个人。

那么，我就来解说“朝外挠抓法”。

首先，男方把食指和中指，或中指和无名指这两根手指插入阴道并寻找G点。找到G点之后，把两根手指弯曲成钩状，用指腹抵住G点稍微往内的下凹部位。就此轻轻的朝上按压G点，一面维持那个角度，一面进行手指活塞运动。

重要的是要用指腹勾住G点突起的部位，像要在自己的前方挥拂般以“朝外挠抓”的概念进行活塞运动。

男方只要先找到G点，再用指腹勾住，对准它朝外挠抓就好，是个既简单又明了的方法。

此外，由于用两根手指刺激，比较不担心会伤到阴道内壁；男方只需固定手腕和手指的角度来做活塞运动，不会浪费多余的力气。这的确足以弥补两点刺激法的缺点，堪称是适合任何人的技巧。

我要提醒你的是，要以不让女方感到疼痛的方式来加快活塞运动的速度。如果顺利刺激到要点的话，女方的反应会变得很激烈，潮吹的瞬间应该不久就会到来。

因为没有必要非得刺激子宫颈口，手指较短也没关系，可以集中刺激G点。还有，不问女方的类型、年龄与性经验多寡等条件，适合所有的女孩，这一点也是这个方法的特长。

♥G点连打法

一般而言，据说潮吹是以持续摩擦来刺激G点所引起的现象。也就是把G点视为一个面来摩擦。

可是，在这个“连打法”的情况下，特色是不把G点当成面，而是一个点。男方把无名指和中指并在一起插入女方的阴道，深入至指根后，为了向上按压G点，把手指朝上弯曲。再来，一面重复这个动作好几次，一面压迫G点。在那之后，借着用指腹轻叩的方式连续敲击G点。

之所以要使用中指和无名指，是因为这样可以对广大的范围反复施以微妙的抚独。听说一开始要具有韵律感的进行，偶尔借着控制力道强弱来让刺激富有变化，效果会更好。

要点在于连续敲击。虽然不必担心摩擦会让黏膜受损，但据说由于刺激较弱，需要花长时间连续敲击。对于黏膜较脆弱或不习惯做爱的女孩们，这个方法似乎很适合她们。

♥G区域刺激法

要让女方潮吹，用两根手指来刺激是固定的准则。

不过，据说“G区域刺激法”借由运用三根手指，能在短时间内让女方潮吹，这个方法只展于阴道口较大的女孩，要用三根手指来刺激G点，与其说是G点，不如说大概像是“G区域”的感觉。男方首先将食指与中指插入，之后又放入无名指。当然，用两根手指也可以，但正是因为用力豫较强的三根手指一口气进攻，才能只花短时间就得以解决。

听说男方把小指和拇指抵在女方的性器官外侧支撑住，会让手指更容易出力，活塞运动也会更容易进行。

尽管如此，由于要放入三根手指，算是性经验颇丰富的女孩的专利。

♥G点压迫法

这个方法要将食指与中指，或中指与无名指插入，像按压帮浦般压迫G点。男方的手腕不会疲累，女方的阴道也不会因摩擦而受伤，似乎算是一举两得。

这个技巧的特点是不放开手指，总是触碰着G点，并只藉指尖的力量来按压。听说从阴道内按压阴蒂背面的这个概念是很重要的。

主要是用指尖按压，最初要轻柔的进行，据说在那之后徐徐增强力道是很好的。记住一个概念：在最终阶段，男方要想抬起女方的腰一般来进行。

还有，据说为了让刺激富有变化，也可以对女方进行画圆运动或上下左右摩擦，尤其以画圆运动的效果最快显现。听说如果对至潮吹过一次的女孩使用这个压迫法，仅仅数十秒就会潮吹。

♥马奔式挠抓法

首先，男方将食指与中指插入寻找G点。

基本原则和朝外挠抓法相同，但相对于朝外挠抓法合并两根手指来向外挠抓，马奔式挠抓法是将两根手指分开使用。

据说由于是男方用手指在阴道内像马奔”样向外挠抓，因此而得名。比起两根手指单方面运动，分别摆动手指来接连抵住G点，女方的快感会更加强烈。要点是不间断的刺激G点，在习惯手指的运用之前，好像会有点难。这个方法似乎适用于会因朝外挠抓法而感到疼痛、黏膜极端脆弱的女孩。

要用哪个方法来做，由你决定。

但是，在男方要以指交刺激G点前，事先把指甲剪短到快露出甲床的程度是最低限度的规矩。

为了不让指甲伤到阴道内壁，请你细心的加以注意。要是流血的话，别说是潮吹了，或许她会变得再也不敢做爱。

我可以理解那份想让她潮吹一次也好的心情，但也请你千万别忘记，这样的风险一直都如影随形。

还要再补充一件事，我希望你在使用这些技巧之前，先对女方做足前戏。指技就不用说了，会不会潮吹的关键取决于前戏。

一边确认女方的兴奋程度是否高昂，抓准时机转而刺激G点是很重要的。之后要确认女方是否已做好潮吹也无妨的心理准备，以及是否能够放心解放自己的安全感。

或许我这样说，会让目前为止提过的内容付之一炬，但就算男方用了各式各样的技巧，最后会潮吹与否或许还是取决于女方的心。

我要强调无数次，暂且不提技巧，性爱对女孩而言还是以心情最重要。请你始终不要忘记这一点。

潮吹在这几年成为了AV的固定情节。过去人们总认为会潮吹的女孩属于特殊体质，但现在没这回事了。

请男方带着心意运用这些技巧，务必要两个人一起体验潮吹带来的冲击和感动。但也请你千万别勉强，有些女孩会潮吹，有些则不会。顺带一提，我属于会潮吹的那一类(笑)。

有个建议提供参考，请你让女方膝盖跪地来进行。我总觉得膝盖跪地的姿势比较容易潮吹，还是说只有我而已(笑)?

39、全身各部位的爱抚方法

我在第二章前戏篇已经提过，对女孩来说前戏(全身爱抚)和插入一样重要，甚至更甚于插入。所以，在这里我要请大家复习一下全身各部位的爱抚要点。

♥后颈

接吻之后，要自然的移往后颈。正因为后颈是全身爱抚的起点，也是全身神经的集中地，只要男方为女方抚摸这里，她的快感就会一口气提升。请你先向上、向下抚摸她的后颈到肩膀。让嘴唇或舌头在她身上游移及呼气也很有效果。

♥胸部

胸部的爱抚比其他部位更会影响女方的内心、若冷不防一把紧抓，只会让她觉得痛，在精神上也有不良影响。请你也要从一开始就温柔的、轻轻的爱抚。

胸部上最敏感的部位是乳头，但严禁突然往乳头进攻。男方首先进攻乳房，再徐徐的靠近乳头，秘诀是刻意跳过乳头来爱抚。

虽然这么说，但一把紧抓住乳房、用力掐住乳头的爱抚也不是没有效果。但是别忘了，这也只有在插入阴茎后，女方快要高潮时的兴奋状态中才会奏效。

男方隔着衣服轻柔的为她爱抚乳房，借此唤起她的期待感，是吊人胃口的第一阶段。请你把手掌心保持在会碰到乳头的位置，始终温柔的以按压的方式来搓揉。乳房靠近腋下的隆起部位，是乳腺密集分布的敏感地带。希望你亲吻她的腋下、用手掌或指腹从腋下沿着乳腺分布区细心爱抚。用手指爱抚胸部时，食指和中指的爱抚往往会过于用力。我建议你在这里用无名指与小指背面(指甲的正面)轻柔的加以刺激。

以若有似无的微妙抚触反复进攻，是吊胃口技巧的王道。男方从乳房外缘朝乳头一口气向上舔的时候，用鼻尖来挠抓女方的乳头也不错。当然啦，马上就爱抚乳头是行不通的。正因为一直在意乳头，才能吊她胃口。

♥腋下

起初大部分的女孩都会怕痒，但在经过开发后应该会转为强烈的快感。请你以两侧同时挠抓的方式，用食指指甲前端来为女方抚摸腋下。判断进攻的时机是很重要的。

♥背部

背部是联想性感带*的代表，具有许多性敏感地带。脊椎和左右两侧二至三公分的区域，用指尖为她抚摸，或用舌头舔舐都很有效果。要点是一面画锯齿状或螺旋状，一面向上舔舐。

♥屁股

在屁股上，以尾骨到肛门部分的股沟特别敏感。基本原则是，男方对有脂肪附着的臀部要粗暴一点，而股沟的部位则要轻柔的进行。我觉得也可以用整个手掌来为女方压迫臀窝。

♥大腿

请你用力的为她爱抚敏感度稍低的外侧，敏感度高的内侧则轻柔的爱抚。无论女方如何央求，都不能碰触性器官。最适合用吊胃口技巧的部位就是大腿。性快感的误区，亦即联想性感带就在这里。

♥两腿之间

我在品玉的段落中详细谈论过了，所以简单的提一下。阴蒂和小阴唇等部位的爱抚虽然很重要，但请你也仔细的为女方爱抚耻骨及会阴这些配角部位，借此提高她的性快感。

*“联想性感带”，意指平常受到刺激时不会产生性的快感，但会由于性兴奋等心理作用而转变为敏感带的部位。

40、深度性交的推荐

我说过，很多男人由于太想让女孩高潮，所以一味胡乱的重重复活塞运动，而且进攻的部位也很不明确，一下子戳那边，一下子摩擦这边。

每一次偏离重点时，心里都在嘀咕：“啊啊！够了！明明就不是那里”的女孩应该不少。所以，我想推荐“深度性交”。

在第三章时没能提到，和阴蒂与G点并称的快感带，就是子宫颈口。我所谓的“深度性交”，就是刺激子宫颈开口的性行为。据说藉子宫获得的快感，甚至凌驾阴蒂和G点。

胡乱进行的活塞运动很容易错过目标。虽然男方也可以去顶G点，但由于不易确定所在位置，很可能戳到偏离重点的内壁。在这方面，子宫颈口的位置则非常简单易懂。不用说，它就在阴道的最深处，不会有错。

正因深度性交很容易集中重点，所以优点是可以进行目标明确、带有意志的活塞运动。没有任何技巧比目标明确的活塞运动更厉害。

当然，女方应该也会获得和这之前明显不同的深度快感。总之，请你尝试一次深度性交，那个女孩一定会成为你的俘虏（笑）。

我说过子宫颈口是和阴蒂、G点并列的敏感带。性交不可能直接刺激子宫内部，唯一的方法就是刺激其中一部分，再把刺激传到整个子宫。还好，子宫的入口从阴道深处露了出来。

爱抚子宫颈口，把刺激传遍整个子宫，就是深度性交。也就是说，子宫颈口正是深度性交的唯一重点。要用指尖刺激子宫颈口，手指短的人很难做到，不过换成阴茎就是另外一回事了。

若将日本女性的阴道长度平均起来，约是8公分长。相对于此，日本男性阴楚勃起时的长度，平均后约长12公分。在理论上，阴茎很容易就能到达子宫颈口。把阴室深深插入阴道后，会碰到某个地方有着和阴道内壁稍微不同的触感，整体说来感觉像个有点坚硬的异物。

你有没有过这种经验？那个地方就是子宫颈口。

男方要以阴茎前端刺激这个部位，具体而言就是用阴龟头突刺，借着让冠状沟通过子宫颈口来加以摩擦。视个人情况而定，有时就连龟头都能通过子宫颈口。但是，若有脂肪在下腹部的分布区域和角度的问题，也会发生阴茎难以到达子宫颈口的情况。

这样的情况下该怎么办才好？答案很简单，只要在体位姿势上下工夫就行了。要领是选择可以深度插入的体位，所以我推荐用后背式体位，可以插得比较深，而且阴道也会更加紧实，一举两得。此外，

我还推荐屈姿体位和坐姿体位。那么，我要针对各个体位，来分别1绍“深度性交”的要点：

♥后背式体位

这是最适合用于“深度性交”的体位。请你让女方把上半身压低，屁股尽可能抬高，然后就此从后方插入。对于下偏型的女孩，可以插得最深的就是后背式体位。借着画圆运动和活塞运动，能够自在的刺激子宫颈口。

♥面对面坐姿体位

这是男方先坐下，女方面对他坐于其上并交合的坐姿体位，可以深深插入，也适合用于“深度性交”，唯一的缺点是男方很难主导身体的动作。虽说如此，它绝对是个很适合用来刺激子宫颈口的体位。

♥狮子舞*

双方以面对面坐姿体位交合，女方举起双脚放在男方肩上，可说是坐姿体位的屈姿体位形式。虽然会插得很深，但双方的身体动作却会受限，因此配合彼此的呼吸就成了重点。

♥抬腰坐姿体位

双方以面对面坐姿体位交合之后，请男方让女方的上半身向后仰。把腰稍微抬高，女孩的身体就可以自由地活动。男方与其用画圆运动，不如把腰部上下摆动，彻稍微用力地进行活塞运动，刺激应该会传遍子宫颈。

♥背对坐姿体位

男方先坐下，女方背对他坐于其上。这样的背对坐姿体位用于下偏型的女孩也能插得很深，对“深度性交”而言也是很理想的体位。请你让女方任意摆动腰部，两个人一起找出最有感觉的角度。男方要从背后把女方抱在怀里，也别忘记爱抚她的胸部或阴蒂。

♥前倾背对坐姿体位

请你从背对坐姿体位的姿势，让女方双脚打开，身体前倾。借由打开双脚，插入会更加深入：。希望你请女方让你朝斜下方做活塞运动。

♥屈姿体位

在正常体位系列中，可以插得最深的就是屈姿体位。请男方把女方双脚放在自己的肩膀上来交合。

亲密度很高，腰部也可以自由活动，能带给子宫颈口各式各样的刺激。但是女孩或许会有点辛苦，请你别忘记多照料她。

♥金鯪*

男方自屈姿体位的姿势，把上半身向前仆倒，就此把体重加在女方身上，摆出鯪的姿态。虽然女方会很痛苦，但没有其他体位可以插得更深。

♥站姿体位

双方维持站姿，男方打开女方单脚并抬高，就此插入，借由抬高单脚可以插得更深，很容易进攻子宫颈口。由于很难进行活塞运动，秘诀是以画圆运动作为腰部的主要运用方式。

♥橧立

双方仍然维持站姿，是男方把女方抱在怀里交合的变形站姿体位。

女方把双脚和男方的脚交缠在一起。若女方就此将双脚搭在男方的腰上，就会变成所谓的“火车便当”型态。深深的插入感、漂浮感与战栗感，应该会令人感到的刺激。

♥单脚伸展体位

采用正常体位时，男方切入俯卧的女方双脚之间，抬起女方的一脚后就此抽入。这是一种借由抬起单脚可以插得更深，女方的性器官也会很紧实的体位，因此摩擦感格外高。藉这种形式来为女方摩擦子宫颈口就很完美。

♥双脚伸展体位

由单脚伸展体位开始，男方把女方的双脚抬高再插入。请男方交互运用画圆运动和活塞运动，一面充分刺激子宫颈口。

♥伸展正常体位

双方以把常体位交合后，男方撑起自己，然后把单脚伸出女方的脚的外侧。男女双方的脚互相交缠，借此助力深深插入。若男方运用下腹部，就可以同时爱抚女方的耻骨和阴蒂四周。合并使用画圆运动和活塞运动，效果会很好。

♥松叶开腿

男女双方让彼此脚互相交叉并交合的松叶开腿，是借由将彼此的性器官紧靠在一起来插得更深。秘诀是配合节奏，以抬高腰部的方式来扭动身体。藉小幅的活塞运动，男方得以持续摩擦子宫颈口。

♥站姿松叶开腿

这是男方呈站姿的松叶开腿。男方把仰躺的女方双脚抬高，自己的单脚伸入中间，跨在女方身上交合。女方双脚张得越开，可以插得越深。但由于难度很高，我想也会发生无法顺利插入的情况。比起活塞运动，我更推荐画圆运动。

♥抬腰骑乘体位

从面对面骑乘体位的姿势开始，男方把腰抬高，女方则配合男方把腰放低。虽然可以插得很深，但男方很需要体力。

♥后仰骑乘体位

女方自面对面骑乘体位的姿势将上半身往后仰。男方用阴茎前端刺激到子宫口的同时，也可以刺激到阴道前壁和G点。希望你请女方做腰部的前后运动。

♥后仰背对骑乘体位

女方自背对骑乘体位的姿势将上半身往后仰。请男方以由下往上顶的方式来刺激子宫颈口，若能同时爱抚胸部的话会更有效果。

♥背对背跪姿体位

这是双方膝盖跪地，让上半身互相紧靠并交合的体位。要点是藉彼此双脚打开的程度来调整阴茎和阴道的位置，适合上偏型的女孩。它是一种可以在“深度性交”中获得强烈快感的体位，很受欢迎。

♥背后侧入式体位

这是男方从侧躺的女方背后插入的体位。虽然是休息用的体位，但请你在休息中也借由插得很深的背后侧入式体位，持续摩擦女方的子宫颈口。希望你要注意慢慢的、深深的进行活塞运动。

♥69式

男方将脸靠近仰躺的女方的双腿之间，跨坐在女方身上。无论是以这种刺激的姿势为她品玉，或以指交进攻子宫颈口都行。男方在插

入阴茎前先刺激子宫颈口的话，女方很容易在插入后达到高潮。

体位的个别要点就在这里，我再介绍一个比深度性交更有效的腰部运用术。

要顶到子宫颈口的话，用活塞运动(前后运动)一定会比较简单利落，但若男方从头到尾都进行活塞运动，会对女孩产生心理上的压迫感。那么，除了活塞运动以外，女孩还渴望什么样的动作？

直截了当的说，会让女孩开心的是画圆运动。

插入后进行某种程度的活塞运动后，请男方以画“O”字的形式摆动腰部。总而言之，旋转比直线冲撞更能让女方感到舒服。原因在于，相对于活塞运动只能集中刺激阴道内某一处，画圆运动却可以摩擦整个阴道内壁，而且阴茎前端会摩擦到子宫颈口，更是如虎添翼(笑)。借由持续摩擦子宫颈口，那份刺激应该会透过子宫传到全身。

然而，男方却没有必要持续画圆运动直到最后。进行画圆运动的时机是女方快要高潮之前。如果感觉到她快要高潮，就可以切换回正规的活塞运动了。

这一点无论用哪种体位都不变。请你具韵律感的交互进行圆状摩擦和直线冲刺，把女方引导至深度性交的最高潮。

*狮子舞，一般是传统文化中的舞狮表演，在这里是指“江户四十八手”中的一种。

*鯨是一种鱼身虎头的假象动物，尾鳍朝天，背部有数根尖锐的棘刺。某些建筑屋顶上的装饰品是仿鯨的形象制成，被视为一种守护神，其中金色的鯨即为金鯨，在这里是吧男方的姿势比喻成鯨。

41 还是不能错过的乳液按摩

我在第二章前戏篇推荐过油压按摩，但还是不能错过在浴室里进行乳液按摩。虽然也可以在自家浴室享受，但缺点是空间有点狭窄。还好现在有许多情趣旅馆都备有乳液。

两个人一起去情趣旅馆时，请你一定要用乳液按摩让女方愉悦起来。不管怎么说，乳液按摩的魅力都在于那种滑溜感。被男方用涂了乳液的手探捏胸部的感觉，我真的无法用自己拙劣的文笔来表达(笑)。

没错，乳液按摩请从胸部的爱抚开始。首先在女方的胸部上涂上乳液，从乳房外侧徐徐靠近乳头，以用力揉捏的方式全面抚摸。要点在于不立刻触碰乳头，吊她胃口。

接着，请你用充分涂上乳液的指尖，以要碰不碰的微妙抚触，来抚摸她的髋部及两腿之间。

在女方的阴阜上涂抹乳液，用手掌抵住阴阜并加以小幅振动也不错吧！不然，让女方俯卧，用指尖沿着腋下的曲线抚摸吧！或许女方会抱怨很怕痒，一但她越是怕痒，性快感就越高，称得上是敏感的体质。

用双手一把紧抓住女方的屁股后，为了唤起她的羞耻心和凌辱感，请你在此同时仔细的按摩用大拇指掰开的肛门四周。

女方的肛门周围充分放松之后，男方也可以把食指慢慢的插入。但是，这只适合有过肛交经验的女孩。

再次让女方仰躺后，请你用双手掌像揉捏般爱抚她的大腿，一面沿着内裤的剪裁线以搓揉的方式爱抚。

之后，不用说也知道吧(笑)！

如同我在介绍油压按摩时说明过的，请在插入后，也要十一分的利用乳液的滑溜感来充分享受。

顺便一提，据说乳液按摩原本发源于美国的“Orgy”(杂交派对)，他们互相为彼此的身体涂抹橄榄油，以提高性快感。使用按摩油的话，的确连他们那双大手也能变成神之手。

而如果能换成里东方人小巧的手，会怎么样呢？常然啦，我断言可以期待更棒的效果。

乳液按摩的秘诀是，男方随着难以言喻的丝滑感，为女方仔细按摩乳头或性器官等最敏感的部位。多亏了那股滑溜感，即使爱抚的力道稍微大了一点一也会化作轻柔滑顺的感觉，这一点也是乳液按摩的特长。

要利用乳液所带来的滑顺，从周围开始进攻，欲做还休。这些事泡泡浴的小姐们最初学到的基本技巧之一。

平时常去关照的男客们，没道理不把她们这称绝妙的技巧学起来(笑)。请你学会利用乳液的滑溜感与吊胃口的技巧，充分宠爱你心仪的女伴。

后记

来到尾声，在这里请让我稍微聊聊我的第一次。

我第一次和男生做爱，是在高中一年级的時候。我后来才知道，对方是镇上有名的“种马”(笑)。

相识的契机是，我和朋友在电动游乐场玩的时候，他向我攀谈，也就是所谓的搭讪。但其实在他向我攀谈之前，我就不知为何很挂念他了——也许因为他的外表长得非常帅吧！

你觉得我是个轻浮的女孩，对吧？但我也没有办法。之所以这样说，是因为当时的我正是所谓的“外貌协会”，只要看到有点帅的男孩子，就会喊着：“啊！这个人真好”、“啊！好想和他交往”，简直是有花痴类型的女孩。但是现在不一样了！那是以前的事了(笑)。

顺带一提，我开始注意男人的内在而不是外表，已经是在那之后不久，和第一任男友开始交往的事。

关于第二任之后会再谈论，总之先拉回原题。

那么，在那之后，我和那个帅哥做了人生中第一次爱，但地点居然是包厢。两个人看完电影之后，很平常的讨论要不要去KTV，完全没有想到会在那里发生那档事。

突然被推倒在沙发上时，我吓了一跳。“咦？要在这里做吗？要现在做吗？”就像是这种感觉(笑)。但当时我非常喜欢那个帅哥，因此我没有特别反抗。你问我第一次的感想？就只有一句“好痛”而已(笑)。

当然，因为是处女，会痛也是理所当然，但还有另一个理由：其实那个人有很惊人的“巨屌”。

然而，当时我哪可能懂得判断对方是不是什么巨屌。再说，我也没看过其他男生时小弟弟。在那之后，我才了解他是我想都没想过的“巨屌”(笑)。

我现在平时就常看到AV男优那些伟大的家伙，所以我说的不会有错。当初那个具的是超乎规格的大(笑)。

或许是因为这样，虽然后来我又和他做了好几次：但完全不觉得舒服，一直想到底要到什么时候才会觉得舒服。

我甚至觉得不可思议，为什么世上的女孩们会觉得做这种事舒服呢？结果，在那之后过了、一段时间，我得知他有别的女朋友，主动提出分手。但真说起来，我只是被镇上评为种马的人得很彻底罢了(泪)。

我之所以要提起这种一点也不浪漫的初体验，是因为有过那种经验，东拉西扯之后，我才开始觉得对于性爱还是“心意”最重要。最先教会我这件事的，是刚才提到的第二任男友。

虽然他的外表长得不那么帅气，内心却非常温柔，我因此被他吸引。第一次因内在喜欢上一个人，就是这一任男友。我非常喜欢他。

之后我和他做爱，才开始觉得做爱是很舒服的。和他做爱的过程中，我好开心又充满爱意，经常快要热泪盈眶。

他并不是什么惊人的性爱高手。再说，第一次和我做爱时，他还是个处男。

因此，就像本书开头所说的，极端而言，和心仪对象做爱根本不需要什么技巧。当然，也具备技巧的话是最好不过了。

如果要我从性爱高手和外行人选择一方，我当然会选择性爱高手。

因此，到目前为止我提出了各式各样和技巧相关的内容。但技巧终究只是技巧而已。不，倒不如说连技巧这种东西也不需要了(笑)。

或许你会觉得我的话听起来很矛盾，但那是我真正的想法。

然后，现在我突然想到一件事。

为了和女方来一次真正舒服的性爱，最大的“技巧”不就是要先喜欢上她吗？证据就是，要是能被对自己说“好喜欢你”的人抱在怀里，然后看着自己的眼睛听他说出“你好可爱”，对女孩而言是最幸福的事。

请你对心仪的人投注所有的爱，创造出专属你们俩的“最上乘的性爱”，因为性爱是相爱的人共同开拓的“最美的时光”。

吟诗日日待春风
及至桃花开后却匆匆